

SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2109
7 August 2021

لقاءات خاصة:
رزان مسلّم
سليم مزّنر
فهد العنقري

المرأة العربية والرياضة
تمكين حاضر
وطموحات كبيرة

لمى الفوزان:
علمتني المبارزة
مواجهة الخصوم

PRE-FALL 2021
صيحات ما قبل الخريف

ديكورات الخشب
للبيوت الأنيقة


ISSN 1319-0857



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى بنت ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **سلطانة كيروز**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **آمال منذر - آية جابر - رولا زعزع عياد- زهراء الخالدي - عتاب نور لينا حوراني - معتز الشافعي- ميرنا عباس - نسرين حمود**
سكرتيرا التحرير **إيلين الرشماني معاصري - لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net

 sayidatynet  sayidatynetpage  sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد - البحرين: بدور المالكي - القاهرة: مصطفى عبد العال**
المغرب: **سميرة مغداد - تونس: الطيب فراد**

المديرة الفنية: **ناتالي ديب**
الإخراج الفني: **جومانة أبو شقرا - سمر شبّاني**
غرافيك وتنسيق الصور: **حسين علوي**




الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

حلقة الوصل

تلعب الرياضة دوراً كبيراً في بناء جسر يقرّب بين الشعوب ويعزز التفاهم الثقافي بينها. تجري حالياً دورة الألعاب الأولمبية الصيفية المؤجلة إلى هذا العام "طوكيو 2020"، التي شهدت مشاركة عربية لافتة؛ وحضوراً تاريخياً للمملكة العربية السعودية من خلال بعثة مكونة من 33 لاعباً ولاعبة يمثلون 9 منتخبات رياضية. وتعدّ هذه البعثة الأكبر من حيث عدد الألعاب في تاريخ مشاركات المملكة بدورات الألعاب الأولمبية.

أفردنا لكم في صفحات العدد ملفاً عن المرأة العربية في الرياضة تضمن لقاءات مع نساء رياضيات بارزات من الخليج العربي ولبنان وتونس ومصر، تحدثن عن تجاربهن في عالم الرياضة ومواطن تطوير الرياضة النسائية في الوطن العربي.

الرياضة برأي العدّاءة الأولمبية حبيبة الغريبي أو كما يُطلق عليها "غزالة تونس" تسهم في غرس القيم الأخلاقيّة وتعزز ثقة المرأة بنفسها.

تشاهدون على الغلاف اللاعبة السعودية لمى الفوزان عضوة مجلس إدارة الاتحاد السعودي للمبارزة للدورة الأولمبية 2021 – 2024، والتي حدثتنا عن الصعوبات التي تخللت مهمة تأسيس منتخب نسائي سعودي للمبارزة بقولها: "استطعنا تحقيق هذا الهدف وتجاوز العقبات بدعم اللجنة الأولمبية السعودية والأمير عبدالعزيز الفيصل وزير الرياضة لتفعيل رؤية 2030 ورفع مشاركة المرأة في الرياضة".



لمى بنت ابراهيم الشثري





CONTENTS

فهرس




80


62

112


DIOR
PRESTIGE
LE BAUME DÉMAQUILLANT
Dior
110

بحفل استثنائي بسيط وبمشاركة 11 ألف رياضي
أولمبياد طوكيو 2020 يتحدى «كورونا»

وسط ظروف استثنائية انطلقت دورة الألعاب الأولمبية بالعاصمة اليابانية «طوكيو2020» في نسختها الـ 32 بعد عام من الموعد الذي كان مقرراً للأولمبياد، بسبب جائحة فيروس كورونا «كوفيد - 19»، والتي تسبب في إقامة فعاليات الدورة الحالية وسط إجراءات وقيود صارمة على اللاعبين المشاركين في الدورة التي تمتد خلال الفترة من 23 يوليو إلى 8 أغسطس. وتشهد الدورة الأولمبية تنافس أكثر من 11 ألف رياضي من 206 دول في 339 مسابقة تشمل 33 رياضة مختلفة، ويمثل العرب في هذه الدورة ما يقارب من 452 لاعباً ولاعبة يمثلون 23 دولة عربية يتنافسون فيها للحصول على ميداليات أولمبية.

الرياض | إبراهيم اللويم Ibrahim Alluwiam
الصور من الأولمبية السعودية Saudi Olympic



شعار دورة الألعاب الأولمبية في طوكيو

بدأت مراسم حفل افتتاح أولمبياد طوكيو في الملعب الأولمبي الذي يتسع لـ 68 ألف متفرج أمام مدرجات شبه خالية وبحضور امبراطور اليابان وعدد من الشخصيات البارزة وممثلي الجهات الراعية ووسائل الإعلام، وتضمن الحفل عروضاً فنية واستعراضاً لبعثات الدول المشاركة.

أشهر الألعاب

كرة القدم للرجال والتي تقتصر على من تبلغ أعمارهم 23 عاماً أو أقل، كرة القدم للسيدات، والسباحة للجنسين، والجمباز للجنسين، وماراثون سباقات ألعاب القوى للرجال والسيدات، والتي تشهد تنافساً كبيراً في المضمار والميدان، ورياضة الكرة



من حفل الافتتاح

الطائرة الشاطئية، وداخل الصالات، كرة السلة في الملاعب وصالات الألعاب الرياضية، وغيرها من الألعاب، بالإضافة إلى ألعاب أولمبية جديدة وهي: رياضة الكاراتيه، التزلج على الألواح، البيسبول، التسلق، وركوب الأمواج.

نجاح عربي

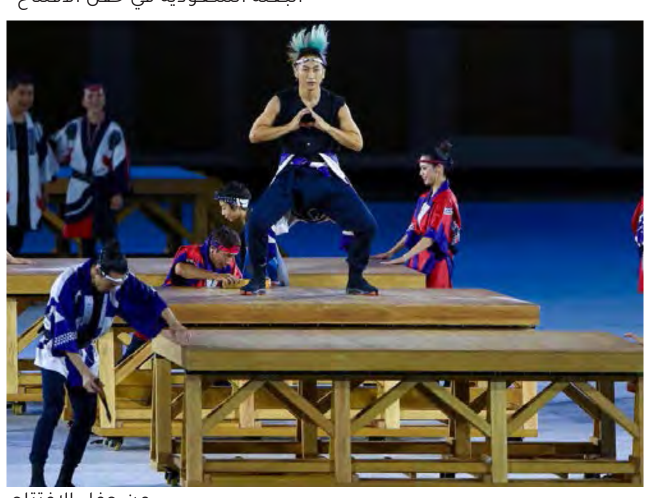
تواصلت النجاحات العربية في العاصمة اليابانية طوكيو فحقق التونسي محمد خليل الجندوبي، أول ميدالية عربية في أولمبياد طوكيو، إذ فاز بفضية في «التايكوندو»، ثم تبعه مواطنه أحمد الحفناوي بحصد الميدالية الذهبية في سباق 400 متر سباحة حرة، وأحرز الأردني صالح الشرباتي فضية وزن 80 كيلوغراماً في «التايكوندو» بعد خسارته 9-20 أمام الروسي ماكسيم خرامتكوف، وهي الميدالية الثانية للأردن في تاريخه الأولمبي بعدما توج أحمد أبو غوش بذهبية وزن 68 كيلوغراماً في ريو قبل خمسة أعوام.
وأحرزت المصرية هداية ملاك برونزية وزن 67 كيلوغراماً في «التايكوندو» بعد فوزها 6-17 على الأميركية بيدج ماكفيرسون، لتصبح هداية أول لاعبة عربية تفوز بميداليتين أولمبيتين في منافسات «التايكوندو».
وأحرز المصري سيف عيسى برونزية وزن 80 كيلوغراماً في «التايكوندو» بعد فوزه على النروجي ريتشارد أورديمان بنتيجة 4-12، ليحرز ميداليته الأولى على الإطلاق في الأولمبياد، وهذه هي الميدالية الثانية لمصر في «التايكوندو» في طوكيو بعد برونزية هداية ملاك.
ونال الكويتي عبدالله الرشيدي برونزية أطباق «الاسكيت» بمنافسات الرماية. وكان الرشيدي (57 عاماً) وهو الأكبر سناً بين المتسابقين في النهائي، وحقق 46 نقطة في الجولة قبل الأخيرة من النهائي.

بكين تحتضن الدورة المقبلة 2024

ستكون العاصمة الصينية بكين هي المدينة التي ستحتضن دورة الألعاب الصيفية في عام 2024، بعدها ستعود الألعاب الصيفية عام 2028 إلى مدينة لوس أنجلوس الامريكية موطن أولمبياد 1984.



البعثة السعودية في حفل الافتتاح



من حفل الافتتاح

ضمت 33 لاعباً ولاعبة يمثلون 9 رياضات

السعودية تشارك بأكبر بعثة في أولمبياد طوكيو 2020

شـاركت السعودية بأكبر بعثة في تاريخ مشـاركاتها الأولمبية، في دورة الألعاب الأولمبية في العاصمة اليابانية طوكيو حيث بلغ عدد المشاركين في النسخة الحالية وللمرة الأولى بـ 33 لاعباً ولاعبة يمثلون 9 رياضات مختلفة.

الرياض | **إبراهيم الخطيب Ibrahaim Alkhatib**
الصور من الأولمبية السعودية Saudi Olympic



صورة جماعية للوفد السعودي المشارك في أولمبياد طوكيو

وترأس الوفد السعودي المشارك في الألعاب الأولمبية الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل؛ وزير الرياضة؛ رئيس اللجنة الأولمبية السعودية؛ فيما سجلت الأميرة ريما بنت بندر عضوة اللجنة الأولمبية الدولية حضورها كعضوة في الوفد السعودي من خلال عضويتها في الأولمبية السعودية، بالإضافة للأمير فهد بن جلوي؛ نائب رئيس اللجنة الأولمبية السعودية.

حضور نسائي بارز

شهدت بعثة السعودية، وجوداً نسائياً على المستوى الإداري والرياضي والطبي، حيث تشارك العداء السعودية ياسمين الدباغ في رياضة ألعاب القوى وتحديداً في سباق 100 متر، وهي التي تحمل الرقم القياسي السعودي في هذا السباق وهو ما أهلها للحصول على بطاقة Universality Place من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى. كما تُشارك أيضاً لاعبة المنتخب السعودي للجودو تهاني القحطاني في مسابقة الجودو وزن 78 كيلوغراماً، بعد حصولها على بطاقة تأهيلية من قبل اللجنة الأولمبية الدولية.
وعلى صعيد الوفد الإداري، فقد ضمّ الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان، عضوة مجلس إدارة اللجنة الأولمبية العربية السعودية، إضافة إلى


الأميرة ريما بنت بندر
عضوة اللجنة الأولمبية الدولية


الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل وزير الرياضة

محمود آل حميد

علي الخضراوي


تهاني الغامدي


العداءة ياسمين الدباغ

سعيد المطيري


حسين علي رضا

طارق حامدي


سليمان الحماد

أضواء العريفي وكيلة وزارة الرياضة للتخطيط والتطوير عضوة مجلس إدارة الاتحاد السعودي لكرة القدم. وموضي السديري ضمن فريق العلاقات الدولية الذي يشرف على التواصل بين البعثة السعودية واللجان الأولمبية الوطنية الأخرى والمنظمات الدولية ذات العلاقة داخل إطار دورة الألعاب الأولمبية.
وشهد الفريق الطبي أيضاً وجوداً نسائي آخر ممثلاً بأخصائية العلاج الطبيعي لمى بصري، والتي تعمل ضمن البعثة في تقديم خدمات العلاج الطبيعي للاعبات المشاركات.

العلم السعودي

تقدم بعثة السعودية في حفل افتتاح دورة الألعاب الأولمبية كل من اللاعب حسين علي رضا؛ لاعب التجديف السعودي، والعداءة ياسمين الدباغ وهما يحملان العلم السعودي سويا. كما ضمت بعثة السعودية في حفل الافتتاح كلاً من بلال العزما، وصفوق العنزي، وصالح لمار، ومضحي الدوسري، وخالد الخالدي، وخالد الدوسري، وهادي صوعان، ومحمد الخويلدي، وسلطان الداودي، وسليمان حمد. ومن المقرر أن يكون طارق حامدي؛ أول لاعب كاراتيه سعودي حاضراً لرفع العلم السعودي خلال حفل الختام المقرر إقامته في 8 أغسطس الحالي.
وتمنى الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل: رئيس الوفد السعودي التوفيق لجميع اللاعبين السعوديين المشاركين في الألعاب الأولمبية قائلًا: «بكل الفخر والاعتزاز، علم الوطن الغالي في افتتاح أولمبياد طوكيو 2020، كل التوفيق لنجومنا في مشاركتهم العالمية».

وأكد حساب الأولمبية السعودية الرسمي على «تويتر» أن مشاركة بعثة السعودية في أولمبياد طوكيو 1964 تعدّ خالدة؛ حيث شهدت الاعتراف رسميّاً بعضويّتها، وجاء في التغريدة: «نحن الآن نأمل بتخليد الكثير من الذكريات الجميلة في طوكيو 202».

أبرز الرياضيين السعوديين في الأولمباد

تشارك السعودية بـ 9 رياضات وهي ألعاب القوى والجودو وكرة القدم والكاراتيه ورفع الأثقال وكرة الطاولة والرماية والتجديف والسباحة، وهو أكبر عدد من الرياضات التي شاركت فيها السعودية منذ مشاركتها الأولى في أولمبياد ميونخ عام 1972 إلى آخر مشاركة كانت في أولمبياد ريو دي جانيرو عـام2016، وبلغ عدد الرياضيين الذين شاركوا منذ أول مشاركة للسعودية نحو 225 لاعباً ولاعبة مثلوا فيها السعودية في عدد من الألعاب الرياضية المختلفة.
وأبرز اللاعبين هم: علي الخضراوي لاعب فريق كرة الطاولة، والسباح يوسف بوعريش، ولاعب التجديف حسين علي رضا، ولاعب الرماية سعيد المطيري وطارق حامدي في الكاراتيه وزن 75 كلغ، وسليمان حماد وتهاني القحطاني ضمن ألعاب الجودو في وزن 73 كلغ و78 كلغ على الترتيب، والرباع محمود آل حميد (72 كلغ) وسراج آل سليم (61 كلغ) في رفع الأثقال، وفي ألعاب القوى مازن الياسين في سباق 400 متر، والعداءة ياسمين الدباغ في سباق 100 متر، إلى جانب منتخب الأخضر الأولمبي المكون من 22 لاعباً في المجموعة الرابعة إلى جانب منتخبات: البرازيل، وألمانيا، وساحل العاج.



عضوة مجلس إدارة الاتحاد السعودي للمبارزة
لمى الفوزان:
للمرأة السعودية بصمة مؤثرة في مختلف المجالات

بعد مسيرة حافلة بالعطاء في المحافل الرياضية اختار الاتحاد السعودي للمبارزة اللاعبة لمى الفوزان لتكون المرأة الوحيدة التي يتم اعتمادها ضمن عضوية مجلس إدارته للدورة الأولمبية 2021 – 2024. هذا إلى جانب تمتعها بخبرات ومناصب أخرى في عدد من المجالات المختلفة منها عملها مديرة الشراكات الاستراتيجية في إدارة وتطوير مركز الملك عبدالله المالي «كافد» بالرياض، وكما أنها عضوة مؤسسة لجمعية «تالقة» وضمن 360 شخصاً من مختلف دول العالم تم اختيارهم لتحقيق أهداف التنمية المستدامة في مقر الأمم المتحدة في نيويورك، مستفيدة في ذلك من إتقانها لعدة لغات وحصولها على ماجستير في الشؤون الدولية والدبلوماسية. التقتها «سيدتي» في الحوار الآتي:

الرياض | **يارا طاهر Yara Taher**
تصوير | **رعد جميل Raad Jameel**
تنسيق مظهرا **وفاء الدخيل Wafa AlDekhail**
ماكياج | **ريما ناصر Reema Nasser**
العبايات للمصممة | **أسيل كوليكشن Aseel Collection**

شكر خاص لفندق شذا الرياض

ماذا يعني لكِ انضمامكِ إلى مجلس إدارة الاتحاد السعودي للمبارزة، باعتبارك العضوة النسائية الوحيدة؟
أفتخر باختياري لعضوية الاتحاد، وأشعر بمسؤوليةٍ كبيرة تجاه جميع المبارزين والمبارزات، لذا سأعمل على رسم خطةٍ استراتيجية للسنوات الأربع المقبلة حتى يحصل لاعبونا ولاعباتنا على أكبر عددٍ ممكن من الميداليات، فنجاحهم في حصد البطولات يعني نجاح الاتحاد في خطته.

خطة طويلة

وماذا تحمل أجندتكم من خطط للمبارزة السعودية في السنوات المقبلة؟
لدينا خطة طويلة، على مدى السنوات الثماني المقبلة، لتطوير فرق الناشئين، وإعدادهم للاحتراف في هذه اللعبة مستقبلاً.
في باريس 2024 سنحقق، بإذن الله، أفضل النتائج، وفي أولمبياد لوس أنجلوس 2028 سنعود، إن شاء الله، بعددٍ من الميداليات، ونرفع راية بلادنا عالياً.
مؤخرا أيضا تمَّ اختيارك عضوة في لجنة اللاعبين، ما طبيعة عمل اللجنة والمهام التي تؤدينها؟
يوجد في اللجنة تسعة لاعبين، لكل واحدٍ منهم مهام خاصة به، حسب تخصصه. من جهتي، استطعت بمساعدة زملائي في منتدى اللاعبين، خلال عام ونصف العام، تحقيق إنجازاتٍ عدة.
هذه اللجنة تتبع اللجنة الأولمبية السعودية، وأمثِّل فيها صوت اللاعبين واللاعبات السعوديين بتوصيل ما يواجههم من معوقاتٍ إلى أصحاب القرار، كما أن لدينا صوتاً مسموعاً في الجمعية العمومية، وبهذه المناسبة أشكر الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل على دعمه المستمر للجنة.
ونعمل حالياً على إقامة ورش عملٍ متنوعة، مثل التغذية، ودور العائلة في حياة اللاعبين، ومكافحة المنشطات، لتقديم الفائدة لجميع اللاعبين واللاعبات.

جلسات للاعبين

شاركتِ في منتدى اللاعبين الدولي، وقدمتِ جلساتٍ عدة، هل من نبذة عن محور تلك الجلسات؟
في المرحلة الماضية، نظَّمنا خمس جلسات للاعبين لتسليط الضوء على إنجازاتهم.
كانت عبارة عن جلساتٍ مرئية عن بُعد بسبب ظروف جائحة كورونا، واستضفنا فيها نخبة من اللاعبين، والمختصين في المجال الرياضي، والمدربين، والآباء، إلى جانب مشاركةٍ مميزة من وزير الرياضة، وعددٍ من أعضاء اللجنة الأولمبية الدولية، على مدى يومين. هذه الجلسات ناقشت موضوعات متنوعة، منها برامج

تأسيس منتخب نسائي سعودي للمبارزة خطوة مهمة تكللت بالنجاح

«التضامن الأولمبي»، وكيف يستفيد اللاعب من الفرص المتاحة، ودور المدربين في ذلك، وبإذن الله سنكررها حضورياً خلال الفترة المقبلة، حيث سنسلِّط الضوء على إنجازات اللاعبين، ومشكلاتهم، وطموحاتهم، وواقع الرياضة النسائية.

رياضة المبارزة

لنعد إلى الوراء قليلاً والسؤال عن بداياتك في مجال المبارزة، وسبب اختيارك لها تحديداً؟

عرفت هذه الرياضة خلال طفولتي حينما كنت في فرنسا، لكنني لم أتوقع أن أمارسها يوماً حتى عدت إلى بلدي، حيث تعرَّفت إلى مجموعةٍ من اللاعبات، وبدأنا سوياً في لعبها.

ما سلاحكِ في المبارزة، وبماذا يختلف كل سلاحٍ عن الآخر؟

في المبارزة هناك ثلاثة أنواعٍ من الأسلحة، هي الأبية، والشيش، والسابير، وهو سلاحٌ سريع جداً، ويفرض عليك ألَّا تفكر كثيراً قبل لمس الخصم. من جهتي، جرَّبت كل هذه الأسلحة، واخترت منها سلاح الأبية، بعد نصيحةٍ من المدربين المشرفين على تدريبي. ويعتمد هذا السلاح على ضرب الخصم في أي منطقةٍ من الجسم، وأعجبني فيه استراتيجيته الواضحة، وقد ساعدتني بنيتي الجسمانية في الاستمرار به.

هل تتوقعين انتشار لعبة المبارزة بين الفتيات؟

أعتقد أن رياضة المبارزة سيكون لها مستقبلٌ باهر، وأفتخر بلاعباتنا اللاتي يشاركن اليوم في مختلف الرياضات، الفردية والجماعية، وكلي أملٌ بغدٍ أفضل لهن.

ما الصعوبات التي واجهتك عند تأسيس المنتخب النسائي السعودي للمبارزة؟

تأسيس منتخب نسائي سعودي للمبارزة، خطوة مهمة واجهتها صعوبات عدة، لكنها تكللت بالنجاح بدعمٍ من اللجنة الأولمبية السعودية، والاتحاد السعودي، والأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل، وزير الرياضة، تحقيقاً لأهداف «رؤية 2030» برفع مشاركة المرأة في الرياضة، حيث زادت من 9% عام 2015، إلى 17% عام 2019 في نقلةٍ نوعية، شكَّلت دليلاً على دعم السعودية الرياضة النسائية بما يتوافق مع عاداتنا وديننا.

من لاعبة المبارزة التي يلفتك أداؤها وتثير إعجابك؟

تعجبني ابتهاج محمد، اللاعبة الأمريكية المسلمة، وهي أول لاعبةٍ تشارك في الأولمبياد بالحجاب.

الدبلوماسية ومناصب أخرى

حصولك على ماجستير الشؤون الدولية والدبلوماسية عام 2015 في الجامعة الأمريكية بالإمارات، ماذا أضاف لكِ؟

عشت فترةً طويلة من عمري خارج السعودية، في كندا والسنغال وفرنسا، برفقة والدي وطبيعة عمله في السلك الدبلوماسي، وهذا التأثر بوالدي، انعكس على اختياراتي وانجذابي لهذا التخصص، وفي إتقاني للغتين الإنجليزية والفرنسية. واستفدت من ذلك كثيرا في عملي بالتواصل مع عددٍ من المستثمرين من جنسياتٍ مختلفة، أما في الرياضة فقد استفدت أيضاً من إتقاني للغة الفرنسية كونها من أهم اللغات المستخدمة في اللجنة الأولمبية الدولية للمبارزة.

ما طبيعة مهام عملك كمديرة الشراكات الاستراتيجية في إدارة وتطوير مركز الملك عبدالله المالي «كافد» بالرياض؟

أعمل حلقة وصلٍ بين المركز والفرص الاستثمارية الخارجية، حيث أقوم بجذب الاستثمارات، مع وضع المركز على خارطة المشروعات والبرامج العالمية، وأفتخر كثيراً بعملي في مشروعٍ متميز كمركز الملك عبدالله المالي، الذي تركت من أجله مدينتي الأحساء وعائلتي، تحقيقاً لأهداف «رؤية 2030» بجعل السعودية مركزاً مالياً متكاملاً.

ولك تجربة عمل كاستشارية أولى في الهيئة العامة للاستثمار بالسعودية حدثينا عن ذلك؟

كانت تجربةً مميزة، حيث أسهمتُ في جذب استثماراتٍ أجنبية للسعودية، وكان دوري يتمحور حول شرح القوانين الاستثمارية المعتمدة في البلاد للمستثمرين، وكيفية إنجاح استثماراتهم، إضافة إلى بيان أفضل مجالات الاستثمار في السعودية.

التنمية المستدامة

تم اختياركِ ضمن 360 شخصاً من مختلف دول العالم لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، ما هي آلية عملكم؟

في عام 2017 تم تقسيمنا إلى 17 مجموعة، حيث بقينا في مدينة نيويورك الأمريكية لمدة شهر ونصف الشهر، وقمنا خلال تلك الفترة بوضع مشروعاتٍ لكل هدفٍ من أهداف التنمية المستدامة، وقد كان لذلك أثرٌ كبير في هذا المجال.

باعتبارك عضوة مؤسِّسة في «جمعية تالقة»، بماذا تُعنى هذه الجمعية؟

تُعنى بتحقيق أهداف التنمية المستدامة، التي أعلنتها الأمم المتحدة عام 2015. نسعى في الجمعية إلى توطين هذه الأهداف، وخلق فرص مختلفة للقطاع الثالث، إلى جانب القطاعين الخاص والعام، ولتحقيق ذلك نطلق ورش عملٍ متنوعة، وقد أسَّست الجمعية بعد عودتي إلى السعودية مع مجموعةٍ لها علاقة بأهدافها، وحصلنا على ترخيصٍ من مركز التنمية الاجتماعية.





أفتخر بعملي في مركز الملك عبدالله المالي الذي تركت من أجله مدينتي الأحساء وعائلتي، تحقيقاً لأهداف «رؤية 2030» بجعل السعودية مركزاً مالياً متكاملا

المرأة السعودية

ما رأيكِ في الإنجازات التي تحققها المرأة السعودية اليوم؟
أمام أعيننا نرى جميعاً مخرجات «رؤية 2030» تتحقق على أرض الواقع، ومنها زيادة نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل من 22% إلى 30%، فالمرأة اليوم دخلت كل مجالات العمل، والحمد لله، أثبتت أنها على قدر الثقة التي مُنحت لها بتحقيق الإنجازات في كل مجالٍ دخلته، فهي إنسانة ناجحة وصبورة، وتضع بصمةً مؤثرة في أي مكانٍ توضع فيه، لذا نراها اليوم تتقلَّد أعلى المناصب القيادية في وطنها.

ما نصيحتك للسعوديات الراغبات في ممارسة لعبة المبارزة؟
نصيحتي للجميع: لا ترفضوا شيئاً حتى تجربوه! فأنا مثلاً وبعد تجربة لرياضة المبارزة أحببتها كثيراً، ولمست من خلالها العديد من الفوائد منها تعزيز ثقة الفتاة بنفسها، وتعليمها كيفية مواجهة الخصوم، وتزيدها قوةً لتتجاوز كل مخاوفها، كما أن رياضة المبارزة تناسب كثيراً مجتمعنا، لا سيما من حيث الرداء المحتشم، ومحاكاتها تاريخنا الزاخر بالانتصارات. وبشكل عام للرياضة تأثيرها الإيجابي على جميع الجوانب الصحية والنفسية.

مَن الداعم الرئيس لكِ في مسيرتكِ الرياضية؟
والدي ووالدتي، فقد قدما لي مختلف أنواع الدعم، مثلاً كانت والدتي ترافقني في كل المعسكرات والبطولات التي أشارك فيها، بينما كان والدي يشجعني دائماً على الاستمرار والتطور في هذه الرياضة، ويحضر بعض البطولات التي أخوضها.

ما حصتك التدريبية اليومية وكيف تستعدين للمشاركة في أي بطولة؟
عادةً أتدرب أربع مرات في الأسبوع بمعدل ثلاث ساعاتٍ يومياً، وأخوض أحياناً معسكرات خارجية، أو داخلية، مع الحرص على تكثيف ساعات التدريب للظهور بأفضل مستوى.

ما الرياضات الأخرى التي تمارسينها باستمرار؟
أعشق ممارسة رياضة ركوب الدراجات الهوائية، والسباحة.

ما طموحاتكِ على الصعيدين الرياضي والشخصي؟
أتمنى وضع بصمةٍ أكبر في عالم الرياضة، والإسهام في نشر لعبة المبارزة بين النساء، وتعزيز مكانة الرياضة السعودية عالمياً، إلى جانب التطور في مجال عملي.

بمناسبة الصيف والسفر.. أي الأماكن تستهويك؟
تجذبني باريس كثيراً، فلي في هذه المدينة الرائعة الكثير من الذكريات، أما في السعودية، فأحب الأحساء، مسقط رأسي، وأتوق لزيارة العلا وأبها وتبوك، ففي وطني مناطق جميلة، تعمل وزارة السياحة مشكورةً على إبرازها لتصبح مقصداً عالمياً.



الكنز الذي لا يعوّض

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



حين يسكُن صدى الكلمات في البيت، وتتوقف نبضات المشاعر عَن بث مقومات الحياة، وتنفَك أربِطة الإنسان مع أخيه الإنسان، تذوب كالثلج.. وسط حرارة الدَهر ومشاكِلهِ، حينها فقط، نموتُ قبل أن نموت، ينتهي إدراكَنا بالحياة شعورياً، تتثاقل فوق كاهِلنا هموم الدُنيا وأوجاعِها، فتتسرب مِن مجرى القلوب ماهيتنا، هويتنا، وأسباب وجودِنا على تِلكَ البُقعة من الأرض، في زمانٍ يكاد أن يُصاغ مِنهُ روايات، رُبما بعد مائة عامٍ مِن الآن، ستكون حكايتنا مُثيرة للتعجُب، وللشفقة مما وصلنا إليه، انفرطت عُقَدِ الرحمة في أنفُسنا، وتخلخلت المبادئ السامية التي تربينا عليها، علمونا أطفالاً كيف نبِر الوالدين، علمونا كيف نَحترِم وجودَهُم ونبقى على اتصال بِهِم أبد الدهر، ولَكِن مَن مِنا قد تعلم الدرس أو أنصت للعِبرة والعِظة، جميعنا مُخطئون، ومِن أعيُننا تتساقط الذنوب والآثام، بحق مَن أعطونا الحق في الحياة، بحق ذوينا في الدُنيا والآخرة، أعمِدة الأُسرة، ومَحل التربية، فماذا قدمت أيدينا لهُم بالمقابل؟، لا شيء.. لا شيء سوى القسوة، ورد الجميل بالنُكران، ها نحنُ قد بلغنا رُشدنا، لنُطيح بِكُل ما فعلوه من فوق أدمِغَتنا الصغيرة، وذهبنا نلهث وراء تفاهاتٍ لا جدوى مِنها، نعم.. فمهما كانت الأسباب لن تُبرر الواقع المُر، ونتيجته عِند ذوي القلوب الرحيمة لا تُطاق، مشهدٍ مِن الصمت والكِتمان، يُخيم على كِبار قد أنهكتَهُم الوِحدة ذُلاً، أجبرتهم على إعلان الضعف والهزيمة أمام عقبات الحياة ومصاعِبها، فما كان الابن مُتفرِغاً لأبيه ولو دقائق، ولا الفتاة مُنذ أن تزوجت قد تذكرت والديها يوماً ، جميعهُم رحلوا مِن هُنا، من دون إذنٍ أو مُبررٍ مقبول، جميعَهُم يلهثون وراء الدُنيا الفانية، تاركين وراءَهُم رِضا الأب والأُم..

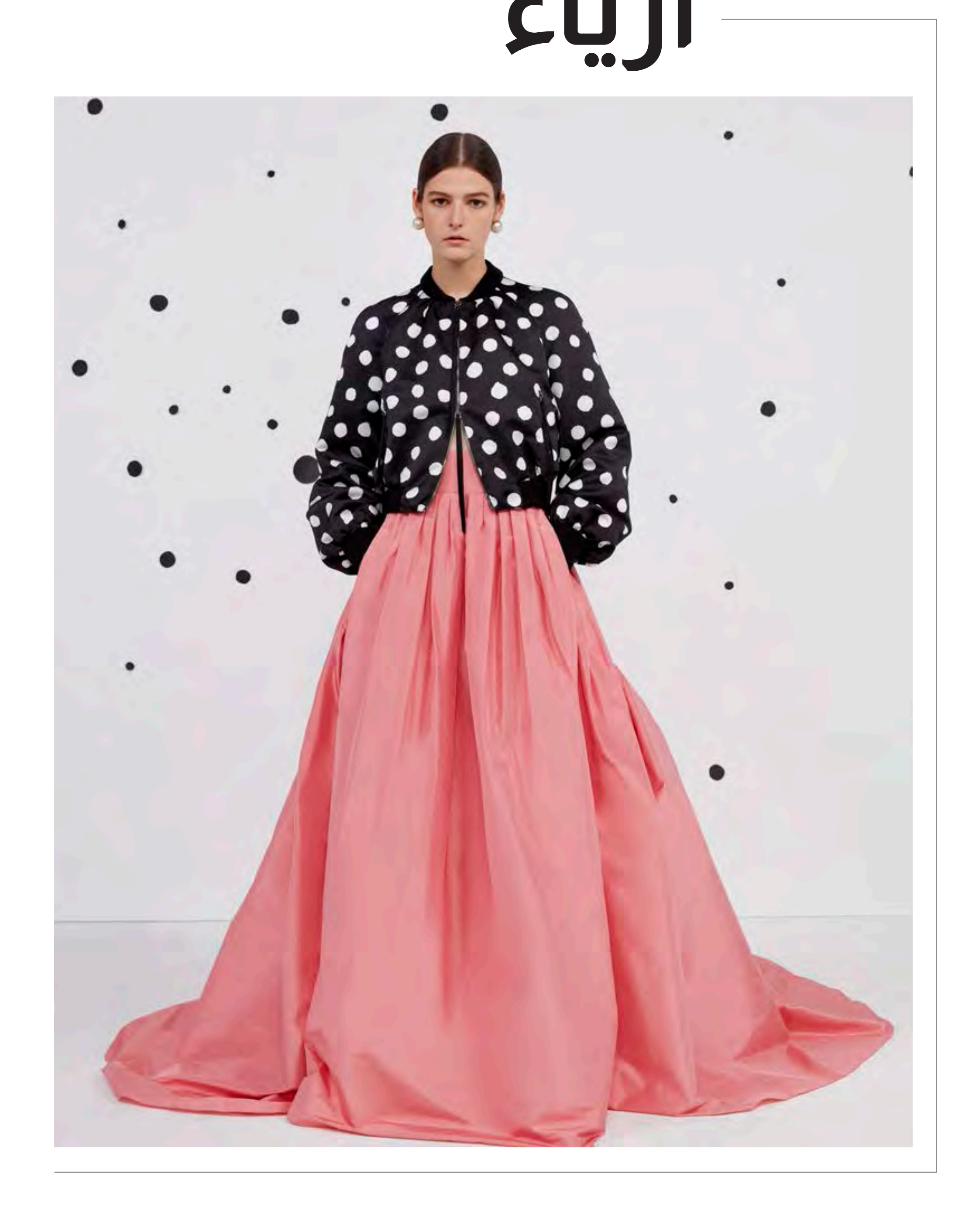
يا لهُ مِن واقع لا يرحم، وقطار يمُر كالسحاب فوق كُل ضعيفٍ قليل الحيلة، كم مِن كبار لا يرون أبناءِهِم سوى مراتٍ معدودة كُل عام، الجميع يعمل، الجميع ينسى من أين أتى إلى هذه الحياة، مَن ضحى بأجمل سنواتِ عُمرهِ ليجعلهُ جميلاً، هل أصابنا "الزهايمر" مِن زاوية واحدة ، أم أننا نرى لروابطنا مع الوالدين فترة صلاحية، تنتهي بعدها الصِلة، ونبقى في أشغالنا عابثين، مَن مر مِن هُنا فليقف ويُعيد التفكير مرتين، فلابُد للغيبة أن تنقطع، ولابُد للفَجر مِن شروق، يا مَن نسيت طفولتك ونشأتك صغيراً، فوالله لنَ يَذكُرك أبناؤك أبداً ما دمت ناكِراً لحقوق أبويك، هكذا تكون العدالة في الدُنيا قبل الآخرة، مَن ظلم يُظلم ولو بعد حين، أما مَن عَدل وأعطى الوالدين حقوقهم،، فلن يرى سوى جناتِ الأرض تحت قدميه، فلينتبه الجميع .. و ليترُك كُل مشغولٍ ما بيدهِ، فالوالدين نِعمة وكنز لا يُعوض.

إلى كُل مَن يتعلق بالوقت مُبرراً غيابه، فالوقت كالسيف، إن لم تقطعهُ قطعك، وإن قاطعت بهِ والديك.. قتلك !..

FASHION

REPORT

أزياء



Pre-Fall 2021 Top Trends

أبرز صيحات موسم ما قبل خريف 2021

حملت عروض ما قبل خريف 2021 الكثير من الصيحات الغنيّة التي ستعنْوِن إطلالاتك في الموسم المقبل. بعض هذه الصيحات كانت جريئة ولافتة، فيما البعض الآخر كان تقليدياً، سبق أن شاهدناه في مواسم عدّة مضت، وإن لم تغب عنه لمسات التجدّد والابتكار. في جولة على أبرز ما قدّمته الدور العالمية لهذا الموسم، لفتتنا هذه الصيحات التي ستُغني إطلالاتك الخريفية.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**



إيرمانو شيرفينو
Ermanno Scervino

دونداس Dundas

ليونارد
Leonard

Go Wild

النقوش البريّة

لا يمكن اعتبار النقوش البريّة صيحة جديدة في عالم الموضة، فهي ملازمة تقريباً لمعظم المواسم، وإن كان ذلك بنسب متفاوتة. رأيناها في عروض ما قبل خريف 2021 بمختلف أنواعها وألوانها، إلا أنّ نقشة الفهد استطاعت أن تأخذ الحيّز الأكبر في المجموعات.

Timeless Neutral

درجات النيود

باتت درجات النيود بما تعكسه من نقاء وهدوء في الإطلالات، إحدى أبرز الألوان التي لا تغيب عن إطلالات السيدة في مختلف الأوقات والمناسبات. وقد أقدم المصمّمون على إدخال هذا اللون في مجموعات الخريف، لتواكب أجواءه الدافئة، وتمنحك إطلالة هادئة يمكنك تنسيقها في مختلف مناسباتك.



بروك كولاكشن
Brock Collection



ديفو
Deveaux

آدم ليبس
Adam Lippes

إميليو بوتشي
Emilio Pucci

Soft Leather

لمسة الجلد الناعمة

دخل الجلد إلى مجموعات ما قبل خريف 2021 ليسجّل حضوراً استباقياً لفصل الشتاء. فهو من الخامات التي تزيّن خزانتك الشتوية بشكل دائم، سواء من خلال السترات أو المعاطف أو الفساتين والسراويل.. أو غيرها من الملابس التي يُبدع المصمّمون بتقديمها لتغني إطلالتك وتمنحها مزيداً من الرصانة.

برووينزا سكولر
Proenza Schouler

Between the Lines

تقليمات جذابة

تأتي الخطوط بأحجامها واتجاهاتها المتنوّعة لتمنح إطلالتك الخريفية المزيد من الحيوية. فهي من اللمسات التي تضفي مرحاً على الإطلالات، وستجدينها في مجموعات هذا الموسم بألوان عدّة تناسب مختلف إطلالاتك.



3.1 فيليب ليم
3.1 Phillip Lim

شانيل Chanel

ريد فالنتينو
Red Valentino

أبيس أبارت
Apiece Apart

بارتو
Partow

فيرونيكا بيرد
Veronica Beard

The Denim

قماش الدنيم

لم يغب قماش الدنيم عن مجموعات ما قبل خريف 2021 بل حضر بقوّة وبتصاميم متنوّعة، حيث رأينا بعض الدور تُدخل عليه لمسات فنيّة كالتطريزات المؤلفة من القماش نفسه، أو المزج بين درجات الأزرق أو حتى طبعات الورود التي تلاحمت مع الزيّ بأسلوب مبتكر وجذاب.

Slouchy Suits

بذلات فضفاضة

لا يختلف اثنان حول تأثير البدلات على إطلالات السيدة من حيث الأناقة والرصانة. إلا أنّ تصاميم البدلات التي قدّمها المصمّمون في مجموعات الموسم المقبل ستكون عنواناً للراحة، حيث أنّ الأقمشة جاءت ناعمة والقصّات فضفاضة وطويلة. وهي من القطع التي يمكنك أن تجمعي بها بين النمط الكلاسيكية والعصري في آن معاً.



بيتار بيتروف
Petar Petrov

إميليو بوتشي
Emilio Pucci

بروينزا سكولر
Proenza Schouler

لا دوبل جي
La DoubleJ

كارولينا هيريرا
Carolina Herrera

شانيل
Chanel

Polka Dots

الأزياء المنقّطة

هي أيضاً من اللمسات التي تمنحك إطلالة مرحة وحيويّة. اختاري النقاط الملوّنة لتزيدي من انتعاش إطلالاتك، أو بإمكانك أن تختاري إطلالة مونوكروم بالأبيض والأسود لأسلوب كلاسيكي أنيق.

Fancy Pyjamas

بيجامات مبتكرة

عادت صيحة البيجاما لتزيّن خزانة السيّدة في موسم الخريف المقبل بعد أن ظهرت في مواسم سابقة، ومع اكتسابها الكثير من الإبداع في التصميم سواء من حيث الأقمشة الفاخرة التي دخلت في حياكتها أو التطريزات والألوان التي أغنتها، باتت البيجاما قطعة تختار السيدة في أهم مناسباتها.



ليلا روز Lela Rose

أديم Adeam

لا دوبل جي La DoubleJ

توري بورتش Tory Burch

ألبيرتا فيريتي Alberta Ferretti

Floral Patterns

الورود المتفتّحة

وفرة الورود الملوّنة التي تناثرت على أقمشة هذا الموسم شكّلت تحدياً لأجوائه. وكأن المصمّمين أرادوا أن يدخلوا إلى إطلالاتك الخريفية نفحات الربيع المنعشة من خلال كميّة طبعات الورود التي أغنت مجموعاتهم، والتي تفاوتت في أحجمها وأشكالها. وهي من الطبعات التي تزيد من رقّة الإطلالات وأنوثتها.

In the Pink

إطلالة زهرية

بدرجاته الناعمة التي تعيدنا إلى مراحل الطفولة البريئة زيّن اللون الزهري ملابس ما قبل خريف 2021. وسواء كنت من المحبّات لهذا اللون أم لا، ستشعرين حتماً بالحاجة إلى اقتناء زيّ زهري، ناعم لتواكبي من خلال إحدى أبرز صيحات موضة الموسم المقبل.



ليونارد Leonard

ألبيرتا فيريتي Alberta Ferretti

آدم ليبس Adam Lippes

شانيل Chanel

Squares

مربّعات مرحة

قدّمت معظم دور الأزياء العالمية صيحة المربّعات أو ما يُسمى أيضاً بالـ Chess ضمن مجموعاتها لما قبل خريف 2021، وكان لافتاً تنوّع الألوان التي زيّنتها. فلصاحبة الذوق الكلاسيكي، ستجدين المربّعات باللونين الأبيض والأسود أو الكحلي والأسود. أما إذا كنت تعشقين الألوان الحيويّة والصاخبة فستتمتّعين بهذه الصيحة بأسلوبك الخاص.

تودز Tod's



أرماني بريفيه Armani Privé

The Cape Dress

من الكوتور إلى الأزياء اليومية

تحتـل موضـة الفسـاتين المزيّنة بالكابـات الصدارة هذا الموسـم، وهي تعكس أسـلوباً فاخراً على الإطلالـة. واللافـت أنّ هذه الموضة كانـت في فترة معيّنة حكـراً على أزياء الكوتـور، لكنّها امتدّت لتشـمل موضـة الأزيـاء اليومية المميّـزة والأنيقة. فمن قـدّم هذه الصيحـة؟ وإلـى أي تاريخ يعود اعتمادها؟ وكيف يمكن أن تنسقيها مع إطلالاتك اليومية؟ الأجوبة في هذا التقرير.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



Capes in History

الكابات على مرّ التاريخ

أقدم مثال مسجّل للكابات يعود إلى عام 1066، حيث تمّ تقديم رسم توضيحيّ لجنديّ أو راعٍ، كان يرتدي رداءً ملفوفاً على كتفه. هذا وبرزت صورة أخرى في القرن الثالث عشر امرأةً بغطاء رأس متّصل بياقة فستانها. كانت الكابات حينها عبارة عن قطع مستديرة من القماش يتمّ ربطها بالياقة، ولكن بمرور الوقت، تطوّرت إلى أنماط أكثر تعقيداً تتطلّب الخياطة والتطريز المعقّد. وفي النهاية، تمّ استخدام الكابات للدلالة على الرتبة. استمرّ هذا الوضع حتى العصر الفيكتوري، عندما تمّ تعزيز موضة العباءات، التي كانت ترتديها النساء أكثر من الرجال، لتحتلّ مكانتها الهامّة في تاريخ الموضة. ومن المثير للاهتمام أنّ الكابات التي كانت مشبعة باللون الأحمر القرمزي، تدلّ على تربية جيدة ومكانة عالية في المجتمع لدى صاحبها. على العكس من ذلك، كانت الكابات أيضاً شائعة في لبس الجيوش الأوروبية، حيث كانت تستخدم كلباس واقٍ من المطر. وفي النصف الأول من القرن العشرين، استمرّ اعتماد الضباط، خاصّة ضباط الجيش الأميركي، للكابات كبديل للمعاطف. أمّا لدى النساء، وخاصّة في العشرينات من القرن الماضي، فكنّ يرتدين للسهرة كابات على شكل شرنقة، تتمتّع بقصّة واسعة أقل تقييداً للحركة مقارنةً بالمعطف، ما يجعل الكاب مثالياً لفساتين السهرة الطويلة والواسعة. وبحلول الثلاثينات، كان الخط الفاصل بين العباءات والمعاطف غير واضح، حيث ولد تصميم ظلّيّ أكثر تفصيلاً، يتميّز بياقة وأزرار، مع احتفاظه بعناصر الكاب المألوفة، مثل وجود شقّ للذراع (في محلّ الأكمام). كما تم قطع الكاب بأطوال مختلفة لمرافقة أنماط اللباس المختلفة. أمّا في الخمسينات، فقد فرضت هذه الصيحة سيطرتها بشكل كامل كموضة أساسية في عالم الأزياء، وامتدّت على مرّ السنوات، حتّى باتت اليوم صيحة لا بدّ من وجودها في مجموعات الدور الموسميّة.

Valentino فالنتينو

Armani Privé أرماني بريفيه

Valentino فالنتينو

Cape in Fashion

مصمّمون قدّموا موضة الكاب

لعلّ أكثر من اشتهر بموضة الكاب على مرّ التاريخ هي دار بربري Burberry التي كانت في كلّ مجموعة تخصّ حيزاً كبيراً لصيحة الكابات، حتى أنها في مجموعة خريف وشتاء 2014 ابتكرت تصاميم كاملة من الكابات. إلا أنّ هذه الموضة انتشرت بشكل كبير في ظلّ مجموعة الأزياء الجاهزة، وباتت عنصراً أساسياً في كلّ موسم. ومن أبرز الدور التي قدّمتها نذكر: إيلي صعب Elie Saab وماكس مارا Max Mara وكريستيان ديور Christian Dior وشانيل Chanel وألتوزارا Altuzarra وآنا سوي Anna Sui وسيمون روشا Simone Rocha؛ من دون أن ننسى دار فالنتينو Valentino التي دائماً ما تقدّم ضمن مجموعاتها فساتين مميّزة مزيّنة بكابات طويلة. طبعاً، كلّ من هذه الدور قدمت مفهوم هذا الكاب على طريقتها؛ فهناك الكاب القصير الذي يغطّي الكتفين فقط، وهناك الكاب الطويل المنسدل بأسلوب ملوكي. كما برزت كابات مطرّزة، وأخرى بلون محايد أو منقّشة.. كلّ دار حسب أسلوبها الخاص، وحسب شخصية امرأتها.

برادا
Prada

سان
لوران
Saint
Laurent

سيمون روشا
Simone Rocha

لانفان Lanvin



برادا
Prada

فالنتينو
Valentino

إرديم
Erdem

إيلي صعب Elie Saab

How to Style It

طرق تنسيق الكاب

الكاب هو بحدّ ذاته موضة تعكس طابعاً ملوكياً على الإطلالة، وهو يعتبر كقطعة مكمّلة للوك، ولكن بأسلوب جميل. إلا أنّ عملية تنسيق الكاب مع التفاصيل الباقية بحاجة منك إلى الدقة في الاعتماد. لذا إليك الطرق الأنسب لاعتماد موضة الكاب.

• في حال كنت قصيرة، ننصحك بأن تعتمدي الكاب القصير الذي سيليق بك أكثر وسيمنحك طولاً؛ أما في حال كنت طويلة القامة، فننصحك بأن تعتمدي الكاب الطويل.

• في حال كان الكاب منقّشاً أو مطرّزاً أو مزخرفاً، عليك عدم الإكثار من الإكسسورات لكي لا تظهري بأسلوب مبالغ به.

• بات الكاب موضة يومية ومسائية على حدّ سواء، إذ يمكنك ارتداؤه خلال مشاريعك النهارية، والإنتقال به إلى الليل دون الحاجة إلى تغييره.

• ارتدي صنادل وأحذية بكعب عالٍ مع الكاب، لأنها ستبرزه بشكل أكبر.

Must-Have Bags

صيحات حقائب تغني إطلالاتك

لـم تبخل علينا عـروض ربيع وصيـف 2021 بتصاميم الإكسسـوارات، ولا سـيما منها الحقائب التي تنوّعت في أشـكالها وأحجامها وألوانها. هذه القطعة الأساسـية في إطلالـة كل سـيّدة، باتت اليوم تحظى باهتمـام أكبر من المصمّمين الـذي أبدعوا في تقديم صيحات لافتة ستشكّل حتماً دليلًا لخياراتك المقبلة.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

فندي Fendi

بلومارين Blumarine

Fluffy Feathers

الريش المتطاير

زيّنت لمسات الريش الناعم حقائب موسم ربيع وصيف 2021 بأسلوب أنيق وحيويّ. هي من التصاميم التي يمكنك أن تتألقي بها في السهرات مع إطلالاتك الفاخرة، وخلال مشاوير النهار مع إطلالة كاجوال لتبعثي في طلّتك تناقضاً جذاباً.

جيمي شو
Jimmy Choo

Necklace Pouch

حقيبة الرقبة

تأتي حقيبة الرقبة بحجم صغير وناعم يسهل حملها، وهي على الرغم من كونها غير عملية بما يكفي لتتسّع لجميع حاجاتك، تبقى خياراً مناسباً لإطلالة عصرية لافتة. يمكنك أن تختاريها في نزهاتك النهارية، حيث لا ترغبين بحمل حقيبة كبيرة تلبّك حركتك.

Fold Over

حقيبة المجلّد

تصميم عصريّ وأنيق في الوقت نفسه، يمكنك أن تزيّني إطلالتك بحقيبة المجلّد في مختلف الأوقات. للذهاب إلى المكتب مع تصميم كلاسيكي من الجلد أو للسهرات مع تصميم مفذلك، تغنيه بعض الترصيعات أو الطبعات المميّزة.



فندي Fendi

ماكس مارا Max Mara

كريستيان ديور Christian Dior

بوس Boss

بوس Boss

Market Tote

الحقائب الضخمة

تماشياً مع الدعوات لحماية البيئة والتقليص من استخدام الأكياس البلاستيكية، قدّم المصمّمون هذا التصميم من الحقائب ذات الحجم الكبير، الذي يكفي لحمل حاجات المرأة على اختلافها. يمكنك أن تختاري هذه الحقيبة للتسوّق أو حتى في إطلالاتك النهارية الكاجوال.

Inside The Box

حقيبة الصندوق

كما يدلّ اسمها، تأتي هذه الحقيبة على شكل صندوق إنما بحجم صغير، وقد رأيناها في مجموعات هذا الصيف بخامات متنوّعة من الجلد والمخمل والشاموا. تزيد حقيبة الصندوق من شباب الإطلالة، وهي تليق بأزيائك الكاجوال والسبور-شيك على حدّ سواء.

لويس فيتون
Louis Vuitton



حقيبة بحجم صغير

إذا كنت تفضّلين الإكسسوارات الناعمة التي لا تطغى على طلّتك، والتي لا تخلو في الوقت نفسه من لمسة الأناقة، فإن هذا التصميم من الحقائب سيكون الخيار المناسب لك. فمعظم العلامات التجارية الكبرى قدّمت مجموعات حقائب بحجم صغير وبألوان متنوّعة لترضي بها جميع الأذواق.



بالنسياغا
Balenciaga

شتاود Staud

Crescent Shape

حقيبة الهلال

أحدث هذا التصميم الذي يأتي على شكل الهلال وبحجم متوسّط أو صغير، صيحة كبيرة في مجال تصميم الحقائب. فهو من الإكسسوارات التي يمكنك حملها بالذراع أو على الكتف أو باليد، لطلّة أنثوية وعمليّة في الوقت نفسه.

شانيل
Chanel

شانيل Chanel

Chain Straps

حقيبة السلاسل

قد لا يكون هذا التصميم من الحقائب بصيحة جديدة على عالم الإكسسوارات، بل هو تقليديّ نوعاً ما وملازم لمختلف المواسم. ولكنه بالتأكيد أحد التصاميم التي لا يمكن أن تتخلّى عنها هذا الموسم، خاصة مع التصاميم المبتكرة التي قدّمتها العلامات التجارية والمصنوعة من أفخر أنواع الجلود والمعادن.



Coperni كوبيرني

Geometric Shape

أشكال هندسية

برز إبداع المصمّمين في تقديم مجموعات حقائب لهذا الموسم من خلال اعتمادهم على الخطوط الهندسية في تصاميمهم. رأينا هذه الخطوط بأشكال متنوّعة على الحقائب، الدائرية منها، فالمثلثة والمربّعة.. ومنها ما اكتسب شكلاً فريداً ينمّ عن ابتكار لافت.

Ports 1961 بورتس 1961

إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi

The XXL

الحقائب الضخمة

ما نعنيه بالحقائب الضخمة ليست التصاميم الكبيرة والعملية التي اعتدنا رؤيتها، بل هو التصميم الذي يأتي على شكل كيس يتسّع للكثير الكثير من الحاجيات. وتعتبر هذه الحقيبة من الإكسسوارات التي لا يمكنك اختيارها في السهرات والإطلالات الرسمية، ولكنّها في المقابل عملية خلال النهار، وحتى للذهاب إلى النادي الرياضي.



Boss بوس

Max & Co ماكس أند كو

مصمّمة الأزياء والمديرة الإبداعية

رزان مسلّم: تمكين المرأة السعودية ألهمني

مديرة ابداعية، أسّست دار أزياء سعودية أطلقت عليها اسم OT Kutyr، وهي أوّل دار تدعم مبدأ الـ slow fashion؛ مثلت الموضة السعودية في العديد من أسابيع الموضة الدولية وحتَى في السنوات العصيبة التي يعيشها عالمنا اليوم. دارها أيضاً هي أول ماركة سعودية مسجّلة يتمّ الاستثمار فيها من قِبل موقع «رباعيات»، كما أنّها من الماركات السعودية التي حقّقت توسّعاً عالمياً، فتواجدت في متاجر أمريكية وايطالية.

ضيفتنا في الحوار التالي المديرة الإبداعية والمؤسسة لدار OT Kutyr، رزان مسلم، لتطلعنا على بعض من تفاصيل مسيرتها المهنية ومن حياتها الشخصية:

«سيدتي» | **فاطمة باخشوين Fatima Bakhashween**

سعة التصاميم دلالة على سعة التمكين

كيف اكتشفتِ شغفك؟

عائلتي هي من اكتشف شغفي في مرحلة الطفولة وهي الداعم الأول لي، فأفراد أسرتي زوّدوني بمهارة التعبير عن الذات، كما أنّهم حفّزوني وساهموا في تنمية موهبت.

ما مو مصدر إلهامك؟

مصدر الهامي يكمن في كيان المراة السعودية المعاصرة وتأثّرها بالعالم حولها.

أخبرينا عن قصة مؤثرة أو موقف لا يزال عالقاً في ذاكرتك وألهمك بفكرة لمجموعة أو لتصميم معيّنين؟

عند الاعلان عن رؤية 2030، وعن وجود قرارات تؤيّد تمكين المرأة في العديد من جوانب الحياة، حينها أيقنت أنّ المرأة ستتخذ مساحات أكبر في مجتمعنا. لذا خطرت في بالي آنذاك فكرة تصميم قطعة اعبّر عن ذلك، فقمت بتصميم طقم نسائي مؤلّف من تنّورة وجاكيت. تصميم التنورة هنا اتّخذ طابعاً أنثوياً بحتاً، مع قصّة واسعة على الأرداف، وتصبح أكثر عرضاً بطريقة واضحة. كما أنّ أكمام وأكتاف الجاكيت بدت واسعة، وهذه السعة في التصاميم تُترجم فكرة أخذ مساحة في مسيرة المرأة، أو عند دخولها في أي موقف أو مجال. والكتف دلالة على الذكورية، والأرداف دلالة أنثوية، لذا رغبت بجمع الدلالتين في ذات التصميم، لإيصال فكرة أنّه أصبح للمرأة مساحة أكبر في كلتي الحالتين. حتى الألوان أردتُ أن تكون باللونين الأخضر والأزرق، كونهما لا يدلّان على الأنثوية بشكل مباشر، إلا أنّ التدرّج فيهما أظهر تأثيراً ناعماً.

أيّ قصّة وراء تأسيس علامة OT Kutyr؟

لم يكن هناك أي إنتاج وطني مخصّص لدعم المواهب المحلّية قبل قيامنا بإنتاج العلامة التجارية الخاصة بنا؛ لذا خطرت على بالي فكرة وتمسّكت بها، أسّست على إثرها داراً للأزياء، التي تطوّرت لتصبح داراً لإنتاج علامة تجارية أو خطّ أزياء يحمل نفس المسمّى.

المشاعر المصاحبة للتغييرات العالمية، ملهِمة

ما هي رؤيتك تجاه علامتك؟

رؤيتي لدار الأزياء تنبع من الفكرة التي انطلقت منها، فهي صُنعت لدعم الإنتاج المحلّي للأزياء ولمبدأ slow fashion بشكلٍ خاص، وحتى تكون منصّة لثقافتنا المعاصرة.

ما الذي يميّز دارك عن غيرها من دور الأزياء الأخرى؟

ما يميّز علامتنا هو وجودها في السعودية كخطّ إنتاج محلّي يعمل على إنتاج قطع موسمية، وبعدد محدّد، مما يجعل كلّ قطعة تحمل طابعاً خاصاً. ويتمّ الانتاج لأكثر من علامة تجارية.

كيف تمكّنتِ من المزج بين أسلوبك الشخصي والقيم التي تستند عليها علامتك؟

كإمرأة سعودية أحاول الإطلاع على العالم من حولي والتغييرات التي تحدث فيه، وعلى المشاعر التي تصاحب هذه التغييرات، فهي تؤثر في التصوّر والفكر الإبداعي والتصميم ذاته. مثلاً عبّرت تشكيلة رمضان 2020 عن فترة الحظر بطريقة فكاهية، حيث تمّ تصوير العارضات في المطبخ للدلالة على أنّ نصف الوقت المنقضي في تلك الأيام كانت في تلك الزاوية من المنزل، والملابس التي ارتدتها العارضات كانت غير رسمية وعفوية Casual، ويُمكن ارتداؤها سواءً كلباس عاديّ في



المنزل شبيه بالبيجاما، أو كلباس خارجي مثل العباءة. وكانت هذه التشكيلة أيضاً ملائمة للجنسين.

ما دور العنصر التقني في تصاميمك؟

لدينا خطّ إنتاج لعلامة مسجّلة أمريكية من لوس أنجليس وهي Azana Serene؛ كذلك نعمل على إنتاج علامات مسجّلة سعودية. فالتقنية أو العنصر الفنّي، هما كلّ شيء في التصميم، إذ أنّ هناك بعض الأفكار الجميلة جداً التي قد ترِد على بال أحدهم، إلا أنّه لا يمكن ترجمتها بشكل واقعي، وذلك بسبب نوع الأقمشة أو الألوان المطلوبة لتنفيذ ذلك. لذا ينبغي أن تراعى طريقة التصميم والآليات التي من الممكن أن يتمّ تنفيذ الفكرة بها.

ألوان تلامس المرأة وتتصل بالتراث

ما هي الألوان الحيوية والمفضّلة لديك؟

ألوان الطيف جميعها هي ألواني المفضّلة، إلا انّه منذ افتتاح دار الأزياء الخاصّة بنا، واللون الطاغي على تشكيلاتنا هو اللون الزهري لأنّه أنثويّ، ناعم وهادئ، كما أنّ درجاته متفاوته وتلامس أي امراة. كذلك هناك الأسود والأبيض والذهبي والفضّي، حيث أنّ الأسود يشير إلى العباءة السعودية، والأبيض إلى الثوب السعودي الرجالي التقليدي، والذهبي والفضّي يشيران إلى التطريز والإكسسوارات المتّبعة في المملكة غالباً، وكذلك الذهب الذي تحبّذه النساء السعوديات. كلّ هذه الألوان تشير بطريقة غير مباشرة إلى تراثنا، وربما لا يتضح هذا الأمر في التصاميم، إلا أنّه في قلب الفكرة. أما ألوان الطيف فهي مستوحاة من التطريز البدوي على الملابس السوداء، وأحاول إدراج هذا التطريز بطريقة معيّنة في أكبر عدد من تصاميمي.

ما الفريد في منصبك كمديرة إبداعية للدار؟

هذا المنصب الوظيفي يتيح لي التعامل مع الكثير من المبدعين حول العالم، ما يدعم إلهامي في التصميم والعمل.

كيف تحرصين على المحافظة على الإرث السعودي، وجعله ذا صلة بالحاضر في التصاميم المعروضة؟

أعتمد على المواهب السعودية، مثل التعاون مع عارضات ومصوّرات ومصوّريين سعوديين، حتى يستمدّ الإنتاج من طابعنا. ومن ناحية الأزياء، فقصّاتها وتطريزاتها تتّسم بروح معاصرة.

يدور مفهوم الجمال اليوم حول الشمولية، هل تترجمين ذلك في عملك؟

إنتاج OT Kutyr يحافظ على شمولية الجمال من حيث العمل على الإنتاج بأشكال متعدّدة تتلاءم مع جميع السيدات والفتيات في مختلف الأعمار، مع مقاسات مناسبة لكلّ منهنّ. كما أنّ التنوّع يظهر أيضاً في اختيار نوعية الأقمشة والألوان التي تتناسب مع كلّ الأذواق.

تقبّل النقد بوّابة التغيير

بالنظر إلى مشاركاتك المتعدّدة في أسابيع الموضة خلال السنتين المنصرمتين، هل أثّرت التغيّرات الطارئة في العالم على تصاميم المجموعات المعروضة فيها؟

منذ بداية اشتراكنا في أسابيع الموضة عام 2011 وحتى اليوم، من المؤكّد ملاحظتنا للاختلاف الواضح في المدعوّين لتلك المحافل، كما للأوقات وحتى التصاميم ذاتها.

وبالنسبة للتغييرات، أصبحنا نواكب تلك التغييرات، ونحرص على المشاركة في بعضها؛ مؤخراً اعتمدنا على استخدام الأقمشة المستعملة سابقاً دعماً للتدوير وحماية البيئة. وتشكيلة صيف وربيع



2021 كانت عبارة عن تدوير أزياء المصمّم تركي جاد الله، حيث عملتُ على إعادة تصميمها بغرض ابتكار الجديد من القديم. كلّ هذا مفاده إيصال رسالة أنّ الإبداع لا حدود له، وأنّنا نستطيع أن نُبدع عند ابتكار تصاميم تساعد في الحفاظ على البيئة. وكلّ قطع هذه التشكيلة تمّ إنتاجها وفقاً للطلب، وذلك حتى يتمّ تقليل استهلاك الموارد. ناهيك عن أنّ الإنتاج وفق الطلب، يبقى أكثر خصوصية في التعامل مع العملاء.

كيف ترين عالم الموضة اليوم على النطاق المحلي، وهل تغيّر منذ أن بدأت في المهنة؟

هناك تغييرات كبيرة وإيجابية، إلا أنّ المشوار طويل حتى نشارك في المنافسة العالمية. ولا بدّ من تفعيل الدعم المحلّي أكثر، حتى تبرز تلك الماركات المحلية المبدعة، ولتستطيع الدخول في ذلك السباق. كما أنّ باب الحوار ينبغي أن يكون مفتوحاً بين الفئات المهتمّة بشكل أكثر شفافية، وأنْ يكون تقبّل النقد أكبر حتى نستطيع النموّ، فالنقد مهمّ جداً، خاصة في المجالات الفنّية والإبداعية.

أخبرينا عن حدث أو محفل عالمي أو محليّ، هو الأبرز في مسيرتك المهنية، ولماذا؟

الخطوة الفاصلة في مسيرتي المهنية هي اشتراكنا في معرض Flying Solo في نيويورك، ووجود تشكيلاتنا عبر متجرهم الفعلي، وموقعهم الإلكتروني أيضاً. من بعد هذه الخطوة، أصبحنا قادرين على العرض في لوس انجليس الأمريكية، وميلانو الايطالية، وقريباً سنقوم بعرض منتجاتنا في لندن وباريس.

الأفكار تنمو وتتغير

ما الدرس الأكبر الذي تعلّمته منذ أنَ بدأتِ في مزاولة التصميم؟

الخلاصة الكبرى التي توصّلت إليها، هي أنّ الفكرة تنمو وتتغيّر، ويتمّ تنقيحها حتى تصل للتنفيذ. لذا لا بأس إن لم يتمّ تنفيذ وتصميم كلّ تشكيلة تبعاً للفكرة. إذ ينبغي على الفرد أن يكون مرناً ومتقبّلاً للتغييرات التي قد تحدث، فالفكرة الأولى قد تتغيّر بشكل كامل في نهاية المطاف، كما أنّ التمسّك بأي فكرة في أي من المجالات الإبداعية يقتل الإنجاز. كما تعلّمت بأنّه لا بأس بإنتاج بعض الأمور التي لن تكون راضياً عنها بشكل كامل، فتوقّعات الآخرين وقبولهم قد يُخالف توقّعاتك، وتعلّمت أنّ الفرد طالما هو في تغيّر ونمو متسمرّ، فبالتأكيد أنّ تغيير النمط أو المظهر الخاص به أمر اعتيادي، وتباعاً لذلك، فمن الطبيعي أن يتغيّر طراز التصاميم التي يُنتجها أيضاً.

ماهي أعظم لحظة مهنية في حياتك حتى الآن؟

قيامي بإخراج عرض أزياء متكامل أثناء أسبوع الموضه بلندن، واشتراكنا رغم الكورونا في أسابيع الموضة في نيويورك وميلانو لعام 2021. عملي مع مجلة «سيدتي» وماركه كوتش Coach لدعايه رمضان 2021، إضافة إلى تشريفي بكوني سفيرة ماركه جان براك الفرنسيه للدانتيل، وسفيرة ماركة جروباتشنكو الإيطالية لتدوير الأقمشة.

أخبرينا عن هواياتك في وقت الفراغ؟

القراءة، الموسيقى، السفر جمع قطع من الفن المعاصر والأنتيك.

كيف ترين التوازن بين العمل والحياة، وكيف تسعين الى تحقيقه؟

أسعى إلى تحقيق ذلك التوازن بالرغم من إخفاقاتي في بعض الأحيان، وأنوي الاستمرار في ممارسة التأمل واليوغا، فهي مفيدة لمن يعملون في مجال يحتوي على تنافس عالٍ؛ كذلك وجود وقت للرياضة، أمر مفيد ويعمل على تحقيق التوازن في اليوم بصفة عامة. أضف إلى أنّ لقاء الأهل والأصدقاء هو مصدر للإلهام الذي يأتي من مواقف يومية طبيعية.



تواجد عالمي وتشكيلات رجالية

ما هي الخطوة القادمة لـ OT Kutyr؟

وجودنا في أسبوع الموضة في ميلانو في سبتمبر 2021، لعرض مجموعة صيف وربيع 2022؛ كذلك سنصبح متواجدين في متاجر في باريس ولندن؛ كما نعمل حالياً على إنتاج تشكيلة كبسولية مع الفنّانة سارة طيبة. وفي بداية السنة القادمة، سيصبح المتجر الإلكتروني الخاص بدار الأزياء جاهزاً، كما سنبدأ العمل على تشكيلات رجالية.

أين ترين نفسك في 2030؟

سنكون متواجدين للطلب عالمياً عبر موقعنا الإلكتروني، وسنكون قد بدأنا رحلة تدريب أيدي عمل سعودية، وبإنتاج أقمشه محلية أيضاً، إضافة إلى وجود خطوط موضه رجالية.

ما النصيحة التي توجّهينها للفتيات السعوديات؟

أنصحهنّ بالاطلاع على العالم والقراءة، وإنتهاز الفرص المتاحة لأول مرّة للمرأة السعودية، وأن يعلمن بأنّ لكلّ مجتهد نصيب.


شوبارد Chopard

Exceptional Brooches

إبداع الصاغة يتجلى في تصميم البروش

مشابك مرصّعة بالماس والزمرد والياقوت تتخذ شكل فيل أو عصفور أو فهد.. حليّ تظهر براعة نحّاتي الإبداع، كما وصفتهم دار شوبارد .. حرفيّون يطوّعون المعادن النفيسة ويصقلون الأحجار النادرة لتتولّد من بين أيديهم تحفٌ تضفي الرقيّ والفخامة على أكثر الأطلالات بساطة.

بيروت | سلطانة كيروز **Sultana Keyrouz**



شانيل
Chanel

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

بوشرون
Boucheron

شوبارد
Chopard

لمحة تاريخية

يعدّ البروش من أقدم المجوهرات التي تزيّنت بها المرأة، فهو متواجد منذ العصر البرونزيّ، حيث كان بديلاً عن مشابك الخشب لتثبيت الملابس. وتبقى التصميمات الأكثر ابتكاراً، تلك التي ظهرت في العهد البيزنطي وتميّزت بألوان متنوّعة، تعكس الميول الشرقية التي طبعت تلك الحقبة، بينما شهد البروش في القرن السابع عشر استخدام الأحجار الكريمة بالحجم الكبير.

وفي القرن الثامن عشر أخذ أشكالاً جديدة، فمرّة يتم تطويعه على شكل فراشات، ومرّة على شكل زواحف، أو حيوانات بريّة. بلغ ذروة تألقه في العصر الفيكتوري ليأخذ أشكالاً مستوحاة من الطبيعة.

في القرن التاسع عشر، ازدهرت تصميمات البروشات مع تطوّر آلية القطع وتطويع المعادن النبيلة؛ فجاءت الابتكارات مرصّعة بالألماس والياقوت والزمرّد والسفير كما اللآلئ.

Diamond Pins

ذهب وبلاتين يرصعهما الماس لتتولد تصاميم فريدة في سحرها.. ترافقك مدى العمر.



فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

بولغاري
Bulgari

بوشرون
Boucheron

شوبارد
Chopard

How to Wear it ?

• البروش متعدّد الاستخدامات والوظائف، وهو من القطع التي تخطف الأنظار، ويمكن بسهولة أن يغطي على وهج بقية الإكسسوارات، لذلك عند التزيّن به يُستحسن أن تكون الحلي المعتمدة ناعمة، كسلسلة بسيطة أو خاتم أو ساعة.

• للمناسبات الخاصة والأمسيات الرسمية، يمكن استخدام البروش المرصَّع بالأحجار الكريمة، بتثبيته على فستان عند الكتف أو عند مستوى الخصر بشكل جانبيّ أو حتى على الياقة..

Precious Clips

مشابك مرّصعة بالنفيس أخذت
أشكالا من الطبيعة الخلابة لتتزيني بها
في مناسباتك الاحتفالية.



How to Wear it ?

- لإضفاء الفخامة على وشاح يلفّ الرأس، يمكن تثبّيت البروش بطريقة جانبيّة، ويُستحسن عندها التخليّ عن التزيّن بالقرطين، كي لا تبدو الإطلالة مبالَغًا فيها.
- يجب التأكد دوماً أن القماش قادر على احتمال وزن البروش.



The Sautoirs

عقود وسلاسل طويلة تحمل إرثاً عريقاً

فابيرجيه
Fabergé

شانيل
Chanel

أسماء شهيرة صاغت من الماس واللؤلؤ عقوداً وسلاسل تتزيّن بها المرأة وتضفي على إطلالتها لمسة أنثوية فاخرة. عقد السوتوار Sautoir بتصاميمه المجوهرة التي تميّزت بها دور شانيل Chanel و بياجيه Piaget و فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels وغيرها، يتوّلد في كل موسم أكثر سطوعاً وجمالًا. رافقينا لتتعرّفي على أصل التسمية وطرق اختيار سوتوار Sautoir ينتقل بانسيابية من جيل الى آخر.

بيروت | **سلطانة كيروز Sultana Keyrouz**



Classic Twist

أحجار الماس والياقوت مع الذهب والبلاتين، حيكت منها تصاميم كلاسيكية الهوى.

Sautoir Story
لمحة تاريخية

السوتوار Sautoir عقد طويل مصاغ من اللؤلؤ بالأساس، ومرصّع بالأحجار الكريمة. أخذ تسميته من الفرنسية، واستعار خطوطه من تصميم الحزام الذي يثبّت على سرج الحصان، والذي يستعين به الفرسان للتموضع وللقفز. وعادة ما يكون عقد السوتوار مصمّماً على شكل سلسلة طويلة، تمسك بها قلادة واحدة قابلة للفصل. هو متعدّد المهام، حيث يمكن لفّه بعدّة طبقات حول العنق، أو تركه ينسدل على الأكتاف.

تزيّن به الرجال قبل النساء، وكان حكراً على النبلاء، كما أنّه حظي برواج كبير في قصر باكنغهام في القرن السابع عشر. ويقال أنّه كان التصميم المفضّل لإمبرطورة النمسا اليزابيث الملقّبة بـ سيسي، وقد أهداها زوجها الملك فرانز جوزف الأول عقداً يضمّ 32 لؤلؤة. شهد السوتوار انتعاشاً مجدّداً في أوائل القرن العشرين، كان ذلك خلال العصرالإدواردي في بريطانيا الذي تزامن مع دخول فرنسا سنواتها الذهبية في ما يعرف بـ «الزمن الجميل» أو La Belle Époque. بعد ذلك، زادت المصمّمة كوكو شانيل من زخمه، فكان من القطع الأحبّ إلى قلبها، بسبب قدرته على تحويل تصميم بسيط إلى فخم؛ وحتى اليوم تحرص دار شانيل على تضمين هذا التصميم في مختلف مجموعاتها.



شوبارد
Chopard

كارتييه
Cartier

Joyful Gems

ألوان مجوهرات تحتفل بالحياة وبك،
في سلاسل وعقود أنثوية مرحة.

How to Choose it?

اختيار السوتوار حسب شكل جسمك

- العقود بألوان قويّة وجريئة تلفت النظر وتوازن في إطلالتك، وهي تناسب مختلف أشكال الأجسام.
- إذا كان الجزء العلوي من الجسم مكتنزاً، ابحثي عن عقود بقلادات جميلة مميّزة التصميم، تصل إلى فتحة الياقة على شكل V، وليس أبعد منها.
- إذا كان قسمك السفلي عريضاً، اختاري عقوداً وسلاسل طويلة ناعمة تمنح الإطلالة النعومة. كما واختاري العقود ذات التصميم الفريد، لتجذب النظر بعيداً عن وركيك.

ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery

الكسيس مابيل
Alexis Mabille

How to wear it?

طرق التزيّن بالسوتوار

- قطعة مجوهرات متعدّدة الاستخدامات، وتضفي الألق والحيوية على الإطلالة. اختاري منها السوتوار الذي يناسب أهواءك وشخصيتك، ويعكس أسلوبك في الحياة، في تصميم لا تبطل موضته وينتقل بسهولة من جيل الى آخر.
- قد يرافقك عقد السوتوار في الصباح إلى العمل، على شكل سلاسل ناعمة أو عدة صفوف من اللآلئ الصغيرة. أو ينتقل للمساء ليزيّن فستاناً أسود ناعماً بتصميمه. ويحتفل المرصّع منه بالماس والأحجار الكريمة بك في مناسباتك الكبرى.



فان كليف أند أربلز
Van Cleef & Arpels

بولغاري
Bulgari

How to Store it?

طرق حفظ السوتوار

- لا تضعي الحليّ إلا بعد الانتهاء من التبرّج والتعطّر، خصوصاً إذا كانت مرصّعة باللؤلؤ.
- وضّبي كلّ قطعة مجوهرات في كيس قماشي منفصل قبل ترتيبها في صندوق المجوهرات، لأنّ أقسى حجر كريم معرّض للخدش. وتفحّصيها بانتظام.
- اللؤلؤة جوهرة عضويّة أساسها كلسيّ، يتأثّر لونها وبريقها ومدّة حياتها بمحيطها؛ وعلى عكس الماس، تتحلّى بصلابة ضعيفة جداً، وهي بالتالي معرّضة للانخداش، خصوصاً إذا كانت زراعيّة.
- الرطوبة تحافظ على بريق اللؤلؤ، والطريقة الأمثل لتأمينها تكون بحمل هذا النوع من المجوهرات بانتظام، إذ يتغذّى من رطوبة الجسم وحرارته المعتدلة. أمّا الحرارة القويّة فتجفّف اللؤلؤ وتصيبه بالتشقّقات.

مصمم المجوهرات سليم مزنر:
Selim Mouzannar
مجوهراتي رسائل من الطبيعة

هو لا يصنع المجوهرات بل يبدعها بطريقة فنية جميلة؛ فإحساسه وشغفه في هذا المجال عاليان جداً. إنّه المصمّم اللبناني الموهوب سليم مزنّر، صاحب البصمة الأنثوية في عالم المجوهرات الفاخرة. مملكته هي الأحجار الكريمة، فهو يحبّ التنويع فيها، ويحاكي من خلالها امرأة داره التي تعكس هويته الخاصة، من خلال قوتها وأناقتها وحسّ الفكاهة الذي يميّزها. فمَن هو سليم مزنر؟ ومَن يلهمه في عالم المجوهرات؟ وماذا يخبّئ لنا في مجموعته الأخيرة. تعرّفي معنا إليه من خلال هذا الحوار الخاص.

حوار | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



من هو سليم مزنر؟
أنا صائغ، وناشط مدني فرنسي لبناني، والمؤسّس والمدير التنفيذي لشركة سليم مزنّر للمجوهرات، ولمؤسّسة تصنيع الحرفيين، ومقرّها في بيروت.
أنتمي إلى عائلة حرفيين مشهورة، وتدرّبت في متجر والدي للمجوهرات، في أسواق بيروت القديمة.
غادرت لبنان في خضمّ الحرب الأهلية اللبنانية في عام 1980، حيث ذهبت للدراسة في باريس، وتخرّجت بشهادة في علم المعادن والأحجار الكريمة في عام 1983، إلى جانب تدريبي في سوق الماس في بلجيكا. من عام 1984، عملت كمدير للإنتاج والمشتريات لدى صائغ شهير في السعودية، ومن ثم انتقلت إلى بانكوك، في تايلند، في عام 1989 لإدارة ورشة عمل دولية. هناك عملت في منجم لاستخراج الياقوت على الحدود التايلاندية الكمبودية، لمدة 6 أشهر، قبل أن أقرّر مغادرة الشرق الأقصى.
عدت إلى باريس في 1990، حيث اكتسبت خبرة إضافية في علم المعادن من المعهد الوطني للأحجار الكريمة. ومن ثم عدت إلى بيروت في 1993، لتأسيس علامتي التجارية الخاصة «دار سليم مزنر» Maison Selim Mouzannar.

بعد سنوات من الإبداع الجميل، ما الذي تغيّر في سليم مزنّر؟
بعد كلّ هذه السنوات، لم يتغير شيء من الجوهر. بل بقيت كما أنا وبقيت موهبتي ذاتها.

مجموعتي الأخيرة ملحمة مصرية

أدخلنا في تفاصيل مجموعتك الأخيرة.
آخر مجموعة صمّمتها، أطلقت عليها اسم عايدة Aïda. إنّها مثل الملحمة الرومانسية لمصر القديمة، وكلمة رمزية تدلّ على العودة إلى الأمل. إنه إحياء للخواتم المميزة والأساور المقبّبة من الثمانينيات. سطح الذهب في هذه المجموعة مغطّى بالمينا الشفاف.



ما هي علامة المجوهرات أو المصمّم المفضل لديك؟
أنا معجب بالجمال، كما أنّني أقدّر كثيراً العمل العاطفي لمصمّمين ودور كثر، مثل تافّين Taffin و هيمّيرل Hemmerle، وغيرهما أيضاً.
من هي أيقونة سليم مزنر؟
أيقونتي هي الطبيعة.

امرأة داري مستقلّة وعصريّة

من هي امرأة سليم مزنر؟
امرأة سليم مزنر هي مستقلة، عصرية، قوية مع الكثير من الفكاهة.
كيف تعكس أسلوب المرأة العربية من خلال تصاميمك؟
إن التصاميم التي أبتكرها هي ككتاب مفتوح، كما أنها تظهر تظهر اندماجاً ما بين العمارة العثمانية وفن الآرت ديكو Art Deco، والطاقات المعاصرة.

لكلّ قطعة قصّة ورسالة

برأيك، ما الذي تحبّه المرأة العربيّة في عالم المجوهرات؟
بالنسبة لي، من المهمّ جداً أن نمتلك ثقافة التعبير. ما أحاول قوله هو أهميّة شرح ما نودّ إيصاله من خلال أيّ قطعة نبتكرها، كي تدرك المرأة التي تودّ ارتداء هذه القطعة ما هي القصّة وراءها، وأي رسالة نودّ إيصالها من خلال هذه القطعة. في مقابل ذلك، أشعر بضرورة أن يبقى الأمر عفوياً، فأحياناً أحبّ أن أرى ردّة الفعل العفوية والتلقائية لدى المرأة حين ترى قطعة مجوهرات، من دون إدراكها القصّة وراء تصميمها.
ما هو الحجر الكريم المفضّل لديك؟
الطبيعة هي عالمي، وجميع الأحجار الكريمة الطبيعيّة الملوّنة سحريّة. ومع ذلك، في الوقت الحالي لديّ عشق للتورمالين الطبيعي بألوان الباستيل.

مقاومة سلمية

ما هي مشاريعك المستقبلية؟
خططي هي المقاومة السلمية في بيروت، والاستمرار في إنشاء المجموعات، وصنعها في ورشة العمل الجديدة.

جائزة قيّمة

يشهد عالم المجوهرات على إنتقال المصمّم سليم مزنّر من نجاح إلى آخر. من بين هذه النجاحات، حصد هذا الأخير جائزة «أفضلَ قطعة مرصّعة بأحجار كريمة ملوّنة يفوق سعرها عشرين ألف دولاراً أمريكياً» قدّمت إليه في حفلة توزيع جوائز Couture Design 2016، وذلك عن أحد إبداعاته الرائعة، تمثّل في عقدٍ بديع بتصميم عريض، صُنع من الذّهب الورديّ، وتمّ ترصيعه بزمرّد موزو الكولومبيّ.

SOFT PASTEL WATCHES
ساعات بألوان ناعمة

اعكسي أجواء الصيف العذبة من خلال موضة الساعات هذا الموسم، التي تركز على التصاميم الباستيلية الجميلة ذات الألوان الأنثوية والمفعمة بالطاقة الإيجابية. توزّعت باليت الألوان بين الزهري والأزرق والأخضر التي أتت بتدرّجات ناعمة جداً. تعرفي أكثر الى موضة هذه الساعات الجميلة وكيف يمكن أن تنسقيها بطريقتك الخاصة.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



برايتلنغ Breitling

دور عديدة ركّزت على هذه الموضة، مثل برايتلنغ Breitling التي في كلّ موسم تخصّص حيزاً مهمّاً لهذا الطابع من الساعات. كذلك الحال مع هوبلو Hublot التي تبتكر ساعات بأسلوب جريء لكن بألوان أنثوية هادئة. أما هيرميس تايميسيز Hermès Timepieces فتركز على الساعات ذات السوار الباستيلي، في حين تفضّل ديور تايمبيسيز Dior Timepieces التركيز على القرص الباستيلي الرقيق.

Green Grass

أخضر عشبي

يعكس اللون الأخضر الباستيلي رونقاً لا مثيل له على الإطلالة، كما يمنح أسلوبك جاذبية لا تضاهى.
يليق أن تنسّقي هذا اللون مع إطلالات باللون الأبيض، ومجوهرات ذهبية جميلة.



شوبارد
Chopard

أوريس Oris

بوم ايه مرسييه
Baume et Mercier

هوغو بوس Hugo Boss

Soft Pink
الوردي الرقيق

لا منافس للون الزهري الباستيلي، إذ أنه يعتبر من أكثر الألوان أنثوية على الإطلاق، كما أنّه يمنحك طابعاً طفولياً جميلاً. هذا اللون هو موضة الموسم من دون منازع.



هاري وينستون
Harry Winston

كارتييه
Cartier

بياجيه
Piaget

أكريس Akris



روجيه دوبوي
Roger Dubuis

فان كليف أند أربلز
Van Cleef & Arpels

هيرميس تايمبيسيز
Hermès Timepieces

شانيل Chanel

How to Style it?

كيفية تنسيق طلّتك مع الساعة الورديّة

- نسّقي الساعات ذات اللون الزهري الهادئ والجميل، مع مجوهرات من الذهب الوردي، لأنّها ستتناغم معها بشكل كبير.
- تليق هذه الساعات مع أزياء ذات أسلوب عصري وكاجوال.
- يمكنك أن ترتدي ساعتك الباستيلية في النهار كما في المساء، خاصة إذا ارتديت زيّاً بألوان فاتحة مناسبة للصيف.

Blue Sky
أزرق أثيري

لا تتردّدي واختاري اللون الأزرق الباستيلي لساعتك الأنيقة، كون الأزرق الباهت أو الأزرق السماوي من أساسيات الإطلالات الصيفية المنعشة، لذا فإنّ ساعتك الزرقاء ستتماشى بالطبع مع كامل طلّتك.



أيديم Adeam

جيجر-لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

ديورتايمبيسيز
Dior Timepieces

شوميه
Chaumet



فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

تاغ هوير
Tag Heuer

روليكس
Rolex

Alberta Ferretti ألبيرتا فيريتي

How to Style it?

كيفية تنسيق طلّتك مع الساعة الزرقاء

- ارتدي ساعة بلون أزرق فاتح مع تصاميم الدنيم أو أي زيّ صيفي بلون أبيض، إذ ستليق بها بشكل كبير.
- نسّقي إكسسوارات من نفس لون ساعتك الزرقاء لتكملي ثيمة الباستيل في طلّتك.

جودة علاقاتنا

مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



على الرغم من أننا لسنا متساويين في كم السعادة وحجمها ونوعها وطرق التعبير عنها، إلا أننا نجتمع على أن "جودة علاقاتنا" هو محور السعادة الرئيس الذي يملك السلطة والتأثير المباشر عليها.

قد تكون صفة الجودة واقترانها بالعلاقات غريباً بعض الشيء على مسامعنا ولم نعتد على استعمالها والتعمق في فهمها، وقد يجدها البعض سطحية، ولكن مهما ادعينا ومارسنا حب الوحدة وسهولة الاستغناء لا نستطيع أن نتجاهل أن جودة العلاقات بدرجاتها العالية المريحة أو الرديئة المنهكة هي مسبب للسعادة أو حتى الحزن بأشكاله.

فمثلاً علاقتنا بالأصدقاء وذكرياتنا وحكاياتهم المعادة والمضحكة في كل مرة، بالأقارب الذين يكفيهم أننا بخير بالأخ حافظ الأسرار، بزملاء العمل الطيبين والمدير المتفهم، بحارس المبنى البشوش، علاقتنا بالمقهى الذي يعرف قهوتنا المفضلة وتوقيتها المناسب.

علاقتنا بالأشياء الصغيرة والتفاصيل الرقيقة والوعود الوفية، علاقتنا بالأمطار الشابة، الليالي المتأخرة وأضواء الشوارع الصفراء، التي عجز الكثيرون عن تفسير حبنا لهم المبالغ به كما يصفونه.

علاقتنا المتذبذبة مع الشمس الطائشة والبحار والهواء، أطفال الشواطئ ورمالهم المتشكلة ومع الوجوه العابرة التي تجعل أيامنا تمضي أجمل، مع الكلمات البسيطة التي تُعبر عن حالنا، مع المشاعر المباغتة التي تشتت نبض قلوبنا وتشفيها من رتابة التعود، ومع مشاعرنا الأخرى المستقرة التي تحافظ على سلامتها وراحتها.

علاقتنا مع أنفسنا كيف نسعى إلى راحتها، نثق بها وباختياراتها نراعي رغباتها نصارحها بالحقيقة، نعلم ما الذي يمكنها التنازل عنه وما هو الشيء الذي يجعلها متزنة وما هو المفضل والأفضل لها.

العلاقات ذات الجودة الرديئة منهكة في تكلُفها لا فائدة منها ولا خير فيها، هي ما تجعلنا إما نجبر على فعل ما لا نرغب به وإما أن نتوقف عما كنا نود أن نكمله، هي ما نخرج منها منطفئين ومن نكون خلالها وبسببها تعساء.

هي تلك العلاقات التي تجعلنا نفضل الصمت على الحديث وحساب الكلمات ومعانيها، هي التي تجعلنا في حيرة نجلد أنفسنا على ذنب لم نرتكبه.

العلاقات وجودتها هي ما تغلف حياتنا وتحميها من أي تعاسة أو علة نفسية عابرة.. هي ما تشكل ارتباطنا في هذه الحياة وتحدد هيئة أيامنا كيف تنتهي وملامح صباحاتنا كيف تبدأ.

المرأة العربية في الرِّياضَة

تمكين حاضر وطموحات مستقبلية

رياضيـات عربيات برزن في سـاحات الملاعب العربية، وبعضهن خرجـن للبطولات العالمية، ونلن ما تسـتحقه جهودهـن ومثابرتهن، لحمل أعـلام بلادهن عالياً فيهـا، كيف بدأت مسـيرتهن الرياضية، ومن وقف بجانبهن، حتى حققن بطولاتهن وإنجازاتهن؟ وما رسالتهن إلى المرأة العربية؟
7 رياضيـات عربيـات يحكيـن عـن رحلتهـن مـع الرياضـة، وهواياتهـن التـي ترادفها، وطموحاتهـن المستقبلية، ويثنين على دعم حكوماتهن وتطوير الرياضة النسائية في الوطن العربي؟
من خلال هذه الصفحات في «سيدتي».

أعدت الملف دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**
الرياض | **يارا طاهر Yara Taher**
جدّة | **أماني السراج Amani Alsarraj**
بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**
تصوير | **كريستال صانع Christelle Saneh**
تونس | **مُنية كوّاش Monia Kaouach**
القاهرة | **أيمن خطاب Ayman katab**


376
269

السعودية رشا الخميس
RASHA AlKHAMIS
الرياضة تمد المرأة بالطاقة الإيجابية

ولدت في بيت محب للثقافة ولكنها توجهت إلى عالم الرياضة بدأت قصتها مع الملاكمة حينما كانت تتابع دراستها في إحدى جامعات كاليفورنيا في أمريكا حيث بحثت عن هواية تنسيها ضغوط الأبحاث الدراسية فوجدت ضالتها في هذا التحدي، إنها رشا الخميس عضوة الاتحاد السعودي للملاكمة وممثلة المملكة في الاتحاد الآسيوي للملاكمة، وأول مدربة معتمدة من الاتحاد السعودي للملاكمة، تقول: «اكتشفت أن رياضة الملاكمة تعزز الثقة في النفس وتقوي الشخصية فمارستها لمدة سنتين وكان لها تأثير رائع على حياتي وبعد عودتي إلى الوطن عملت مع الشركة التسويقية العالمية والمتخصصة في الاستشارات التسويقية الرياضية، في قسم الرياضة المجتمعية في الهيئة العامة للرياضة، ثمّ تعين عليّ التواصل مع الاتحادات الرياضية ومنها اتحاد الملاكمة. شاركت قصتي مع الاتحاد ومدى تأثير رياضة الملاكمة إيجاباً على حياة الإنسان، وهنا كانت نقطة التحول من كوني ممارسة إلى أول مدربة معتمدة من الاتحاد السعودي للملاكمة، ثم طلب مني الرئيس تحضير بعض النساء لخوض تجربة هذه الرياضة، فأبديت استعدادي الكامل، والتحقت بمعسكر رياضي للملاكمة لمدة ثلاثة أشهر وبعدها

رشا الخميس:
آمل أن أمهد الطريق أمام النساء في السعودية للفوز بميداليات ذهبية أولمبية.

انطلقت لتفعيل البرامج الرياضية في جامعة الملك سعود التي حصلت منها على البكالوريوس، حيث دربت عام 2018 أكثر من 250 طالبة».

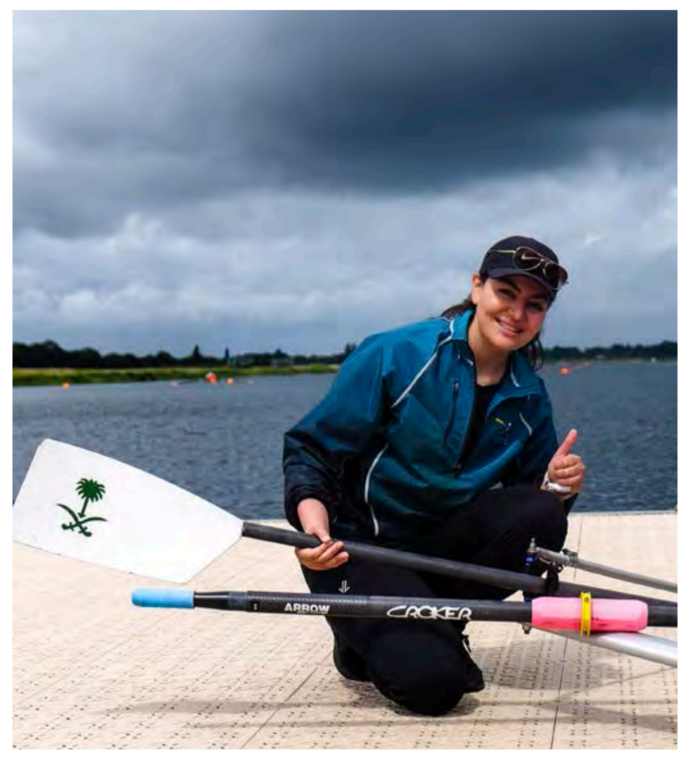
الصعود إلى غينيس

وبسؤالها عن أبرز إنجازاتها أجابت: «أبرزها أنني أول امرأة معتمدة من اتحاد الملاكمة السعودي مارس 2011، وأكملت 42.2 كيلومتراً في خمس ساعات وعشرين دقيقة بماراثون دبي ستاندرد تشارتر- يناير 2018، وحصلت على لقب من موسوعة جينيس للأرقام القياسية أربع مرات على التوالي للعب مباراة كرة قدم على:

• أعلى ارتفاع تحت سطح البحر الفيفا - جبل كليمنجارو - يونيو 2017
• أدنى ارتفاع تحت قواعد الفيفا - غور الصافي - الأردن - أبريل 2018
• أطول مباره كرة قدم بعد 69 ساعة متواصلة - ليون - فرنسا - مايو 2019
• أكثر تنوع وشمولية الجنسيات حيث لعبت أكثر من 50 جنسية في مباراة كرة قدم تحت قواعد الفيفا - ليون - فرنسا - 2019
• كما أني دربت فريق كرة القدم AECOM في بطولة كرة القدم الخيرية لاس فيغاس كوربوريت، ونظمت دوري لكرة القدم من بين ثلاث كليات للدراسات العليا في جامعة جنوب كاليفورنيا.
• وأنا من أوائل من أنشئ فريق كرة قدم النسائي السعودي «فريق عمورية»، إضافة إلى أني عضوة في نادي توست ماسترز للخطابة العامة».

السياق الثقافي والرياضي

وأضافت: «الرياضة تعزز الثقة بالنفس، وتمد المرأة بالطاقة الإيجابية، وتجعلها تواجه صعوبات الحياة بابتسامة، وممارستها سوف تزيد من جمالها وتألقها وحضورها، بالنسبة لي يبقى السياق الرياضي هو الأقوى في حياتي وإن كان السياق الثقافي ساكناً في أعماقي بما أني حفيدة الأديب والكاتب عبد الله خميس، مؤلف "تاريخ اليمامة"، أشهر كتاب عن تاريخ السعودية». وفي ختام حديثها تأمل رشا في تمهيد الطريق أمام النساء في السعودية للفوز بميداليات ذهبية أولمبية، حيث ترى بأنهن يلعبن دوراً أكثر نشاطاً على الساحة العالمية الرياضية.



السعودية كاريمان أبو الجدايل
KARIMAN ABOU ALJADAYEL

ادخلن المنافسات وتغلّبن على الرهبة

حاصلة على شهادة الماجستير في الهندسة المعمارية من جامعة نورث إيسترن الأمريكية، هي أول بطلة سعودية تفوز بميدالية ذهبية في رياضة التجديف. بداية تحدثت كاريمان عن دخولها المجال الرياضي ودعم والدتها لها بقولها: «استوطنني حب رياضة التجديف منذ كنت صغيرة، وساعدتني في دخول المجال والدتي الكاتبة ثريا الشهري برعاية موهبتي، وساعدتني على إنقاص وزني بدفعي إلى ممارسة رياضات عدة، وقد بدأت بكرة القدم ثم رياضة الجري، لا سيما خلال السفر».

تحولي إلى التجديف

بحلول عام 2012، والسماح للمرأة بالمشاركة في الأولمبياد كانت كاريمان طالبةً في جامعة بوسطن، فالتزمت بالتدرب مع الفريق الجامعي، تتابع قائلة: «حققت حلمي بالمشاركة في أولمبياد ريو دي جانيرو كأول سعودية تنافس في سباق 100 متر، لكنّني تحولت إلى رياضة التجديف حيث نصحني اختصاصيون بممارستها، لأن طولي 180 سم».

كاريمان أبو الجدايل:
المقبل أجمل، فنحن نتدرَّب في المنتخب السعودي لتمثيلٍ وطننا بأفضل شكلٍ قارياً وعالمياً.



رياضة التجديف

وتتابع كاريمان: «التحقت بـ CRI التي كان مقرها في نهر تشارلز، وهناك تعلمت قواعد هذه الرياضة، في بيئةٍ احترافية، شهدت انطلاقتي الحقيقية، وحصلت على أول ميدالية ذهبية نسائية لوطني في التجديف، وفي 2020 حصدت المركز الأول في بطولة السعودية الأولى للتجديف، وقد حققت في هذا الموسم ميداليات ذهبية عدة، منها اثنتان في بطولة السعودية، وميدالية في تصفيات آسيا للمرة الأولى على الصعيد النسائي السعودي، كما حصدت ميداليتين في بطولة أمريكا للتجديف داخل الصالات.
وقبل أسبوع حصلت على ذهبية في لندن، وتحديداً في بطولة مولسي ريجاتا».

تغلبن على الرهبة

برأي كاريمان أنه لا بد لكل لاعبة مهما كان اختصاصها الرياضي، أن تدخل المنافسات والبطولات للتعلم من الأخطاء، والتغلب على الرهبة، وألَّا تكتفي بالفوز. تستدرك قائلة: «المراكز الأولى ستأتي بعد اكتساب الخبرة، فأنا مثلاً تعلمت من تجاربي واستفدت من الدعم الكبير للمرأة الرياضية السعودية، فاستبشرن المقبل أجمل، فنحن نتدرَّب في المنتخب السعودي لتمثيل وطننا بأفضل شكلٍ قارياً وعالمياً».



السعودية المها باهديلة
AL MAHA BAHADILA
وضعنا بصماتنا في رياضة التايكوندو

دخلت البطلة السعودية المها باهديلة المدربة السعودية المعتمدة من الاتحاد الكوري للتايكوندو والحاصلة على «الحزام الأسود» من المدرسة الكورية، رياضة التايكوندو بدأت في عام 2000 ثم حصلت على الحزام الأسود خلال ثلاث سنوات في عام 2003، في رياضة قد يخيل للجميع أنها مقتصرة على الرجال.

إقبال الفتيات

واجهت باهديلة عدم تقبل ممارسة الفتيات للفنون القتالية وذلك بسبب النظرة إلى ضعف أجساد النساء، وعدم وجود البطولات أو الدعم من النوادي الأخرى. تتابع المها: «أكثر صعوبة واجهتني كوني مدربة كانت إقناع الأهالي بمدى جمال وفوائد هذه الرياضة. ومع مرور الوقت زاد إقبال الفتيات والسيدات على رياضة التايكوندو، واستمررت في العمل كمدربة في المدارس والنوادي الصيفية حتى فتحت النادي الخاص بي عام 2013 كأول نادٍ لتدريب التايكوندو للسيدات في جدة».

المها باهديلة:
الرياضة النسائية قوية في الوطن العربي وداعمة بشكل كبير للمرأة ولاسيما في السعودية.



المرتبة الأولى

تُعِدّ المها تأسيسها لفريق نسائي تحت تدريبها والمشاركة في بطولات داخلية ودية، نقطة انطلاقها، تستدرك قائلة: «الأهم من ذلك هو فوز فريقي بالمرتبة الأولى وحصوله على ثلاث ميداليات ذهبية، وذلك بحد ذاته إنجاز رائع يضع بصمة لفريق نسائي طموح ومجتهد. وأسعى في القريب لفتح نوادٍ للتدريب النسائي للتايكوندو أكثر وأكبر في مدينة جدة. فالرياضة الآن في الوطن العربي قوية جداً وداعمة بشكل كبير للمرأة ولاسيما في السعودية ممثلة في وزارة الرياضة والاتحاد السعودي للتايكوندو بكافة لجانه وأعضائه، وكل ما قدموه من اهتمام بالمرأة السعودية».

أرسم منذ الصغر

أجمل ما تراه المها في الحياة هي الرياضة بجميع أنواعها، تعلّق قائلة: «تجمع الأدلة العلمية بأهمية الرياضة للمرأة وضرورة التزامها ببرنامج رياضي يومي؛ الأمر الذي ينعكس إيجاباً على صحتها بشكل عام أياً كان نوع الرياضة، أما هواياتي الأخرى إلى جانب ممارسة الرياضة والتايكوندو، فهو الرسم وتلك الهواية أمارسها منذ الصغر».



الإماراتية فاطمة الكعبي
FATIMA AL KAABI
الرياضة تدعم الأمهات في تربية أطفالهن

مشهد يوحي بشغف كبير، عندما التقطنا للرامية صورة وهي تحضّر «السكتون» تأهباً للرمي. كانت تحرق الشعيرات كي تتضح لها الرؤية، فما طبيعة هذه الرياضة، وكيف وضعت فيها الإماراتيات بصمتهن؟

الإيحاء العام للرياضة التي تنخرط بها الرامية الإماراتية، فاطمة الكعبي، حسب قولها، ذكورية، تتابع فاطمة: «أنا أعمل في شرطة أبوظبي، تعلّمت الرماية بعد التحاقي بالشرطة على البندقية والرشاش، لكنني لم أتدرب على سلاح «السكتون» التراثي، الذي يتم استخدامه في بطولات فزاع بدبي».

الأولى في بطولات فزّاع

صديقة فاطمة واسمها عائشة، دائمة المشاركة في بطولات فزاع للرماية للإماراتيين، وهي التي شجعتها على المشاركة في البطولات، تستدرك فاطمة: «لم أكن قد تدربت على سلاح السكتون سابقاً، فقلت في نفسي أجرّب حظي بما أنني شاركت كثيراً في مسابقات الشرطة للرماية». أول مشاركة لفاطمة في بطولة فزاع، فازت بالمركز الأول، شارك بها رماة من مجلس التعاون الخليجي، ومن وقتها وهي تشارك في البطولات، تتابع قائلة: «شاركت في بطولات للقوات المسلحة في الإمـارات، وفـزت مـرة بالمركز الأول ومرة بالرابع، وفزت بالمركز الأول في مسابقة أجراها نادي الفجيرة».

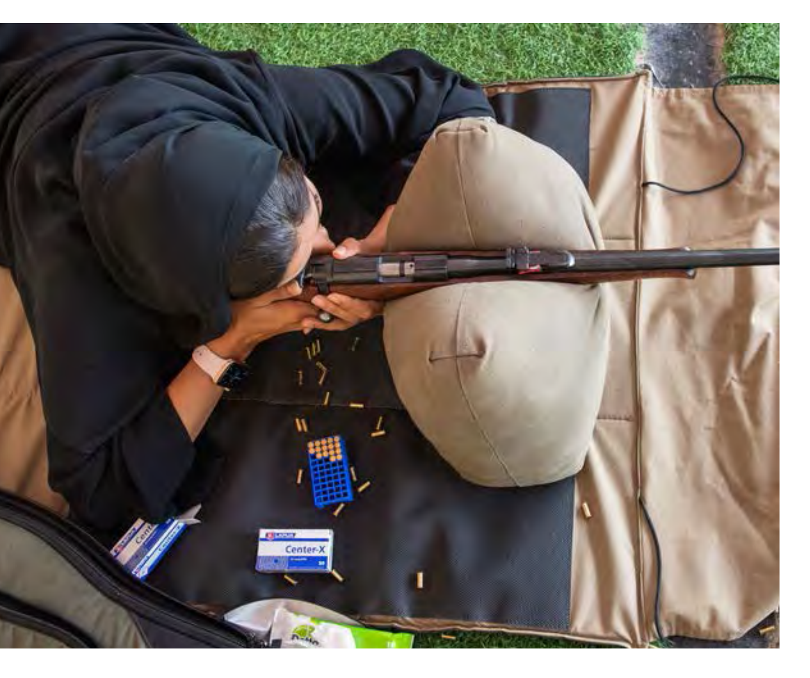
تجد فاطمة أن لا حـدود لأهمية الرياضة بكل أنواعـها في حياة المرأة، فهي تجعلها أقوى ذهنياً، لتصبح جاهزة أكثر لتربية جيل المستقبل، لكن عن الرماية بالذات تقول: «الرماية رياضة ممتعة تعلّم المرأة الصبر، للتمكن من تسديد هدفها، وتقوي الشخصية وتثبت الوجود».

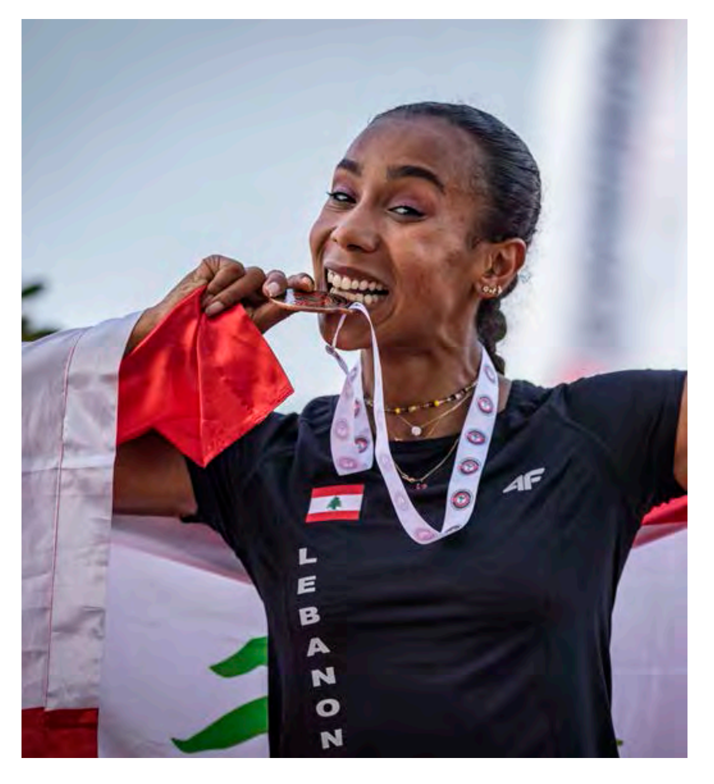
فاطمة الكعبي:
الرماية رياضة ممتعة تعلّم المرأة الصبر، للتمكن من تسديد هدفها، وتقوي الشخصية وتثبت الوجود.

أطمح للمشاركة خارج الإمارات

فاطمة التي تطمح بالمشاركة في ببطولات خارج الإمارات، تعشق رياضة المشي أيضاً تستدرك قائلة: «أحب دخول المطبخ، فجمع المواد والأحاسيس في طبق واحد وتقديمه للعائلة، الطبخ رياضة ذهنية بحدّ ذاتها». تجد فاطمة أن الفتيات بشكل عام، وضعن بصمتهن في جميع الرياضات، التي كانت تقتصر على الشباب، عن هذا تقول: «هن لم يتركن لا سباقات رالي، ولا مباريات كرة القدم، وفي الرماية تحديداً الإماراتيات يحظين بدور كبير في هذه الرياضة، حيث تشارك في بطولات الرماية ربات بيوت، وكبيرات في السن».

ترجع فاطمة الفضل في تطور رياضة المرأة الإماراتية إلى دعم شيوخها، وإصرارهم على تمكين المرأة في كل المجالات، تعلّق قائلة: «أنصح كل فتاة ألا تغفل مواهبها الرياضية، أيّاً كانت، رماية أو سباحة أو فروسية، وألا تنهي هذا الشغف في داخلها، بل تخرجه إلى العالم».





اللبنانية عزيزة سبيتي
AZIZA SBEITY
الرياضة تدعم ثقتكن بأنفسكن

دخل اسمها في سجلّات ألعاب القوى اللبنانية بعدما كسرت الرقم، وأصبحت أسرع عدّاءة في تاريخ هذه الرياضة على الصعيد المحلّي، هي عزيزة سبيتي التي بدأت في مسابقتَيْ 100 و200 متر وتمّ اختيارها لتمثيل منتخب لبنان ضمن الألعاب الفرنكوفونية في العام نفسه. أبرز إنجازات عزيزة هي حصولها على المرتبة الثالثة في بطولة العرب في سباق الـ 100 متر، وقد كسرت رقم لبنان للمرة الثالثة تتابع قائلة: «شاركت في بطولة العالم عام 2015 وبطولة العالم في القاعات المغلقة عامي 2014 و2016. وحققت الأرقام القياسية لمسافة الـ 60 متراً للقاعات المغلقة ومسافة الـ 200 متر للقاعات المغلقة ومسافة الـ 300 متر ومسافة الـ 100 متر وسباق التتابع أو البدل».

فرصة الدراسة الرياضية

اختبرت عزيزة أهمية الرياضة للمرأة بنفسها، وعنها تقول: «ستصقل الشخصية وتقوي ثقتكن بأنفسكن، وستجدن النتيجة عندما تشاركن إنجازاتكن مع رواد مواقع التواصل الاجتماعي»، تعلّق: «الكثيرون يتأثرون برسالتي ويسعون لتحقيق أحلامهم».

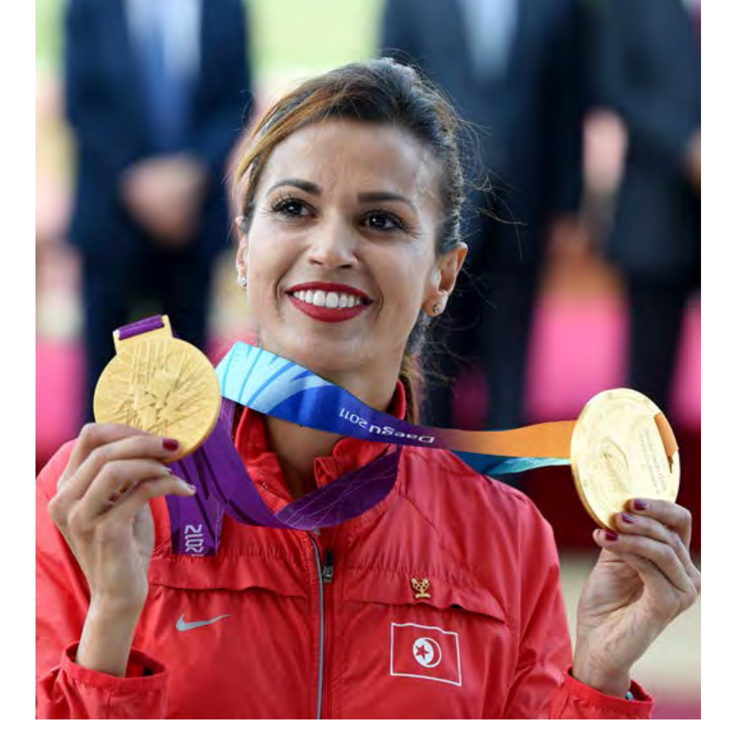
عزيزة سبيتي:
أقول للفتيات التشجيع موجود فما عليكن إلا المثابرة لرفع اسم بلادكن عالياً.

أنهت عزيزة تخصّصها الجامعي في مجال إدارة الأعمال وعملت لمدة 7 سنوات في هذا المجال، وحصلت على شهادة الماجستير في إدارة الرياضة، ودبلوم في اللياقة البدنية DUEPP.

خارج حدود بلادهن

تتمنى عزيزة تطوير الرياضة بشكل عام سواء في لبنان أو في الدول العربية، إذ تقول للفتيات: «التشجيع موجود فما عليكن إلا المثابرة لرفع اسم بلادكن عالياً... وجود المرأة في الرياضة العربية وصل إلى مستويات مشرّفة، وهو في تحسن للأفضل، فالمرأة الرياضية يُسمع صداها، وتُسجل إنجازاتها، والكثيرات منّا أصبحن ملهمات خارج حدود بلادهن».





التونسية حبيبة الغريبي
HABIBA AL GHORAYBI
الرياضة تُحسّن مزاج النساء

حبيبة الغريبي ويُسمّيها التّونسيّون «غزالة تُونس» هي بطلة أولمبيّة فازتْ بالميداليّة الذّهبيّة في سباق 3000 متر في الألعاب الأُولمْبيّة بلندن 2012، وكانت بهذا الانتصار الباهر أوّل امرأة تونسيّة تحصلُ على ميداليّة ذهبيّة في تاريخ الألعاب الأولمبيّة.
عبّرت حبيبة الغريبي في بداية حديثها مع «سيّدتي» عن فرحتها بفوز الشّاب أحمد أيّوب الحفناوي (18 عاماً) بميداليّة ذهبيّة في مُسابقة 400 متر سباحة حرّة في الألعاب الأولمبيّة التّي تجري حاليّاً بـ «طوكيو» مُضيفة: «رغم انسحاب الكثيرات منذ الأشواط الأولى في الأولمبياد لكن ذلك لا يمنعنا أن نحلم بنتائج أفضل في المستقبل». الرياضة، برأي غزالة تونس، تُسهم في غرس القيم الأخلاقية لدى المرأة وتُحسّن من مزاجها وتهذّب نمط عيشها وتزيد من ثقتها بنفسها.

تبنتني جمعية رياضية في فرنسا

مسيرة حبيبة الرياضية كانت وليدة المصادفة، كما تقول، فبسبب بُعد مدرستها عن قريتها بنحو 4 كيلومترات ونصف الكيلومتر، كانت تقطع المسافة ذهاباً وإياباً على قدميها كلّ يوم وهو ما درّبها على العدو تتابع: «شاركت في الألعاب المدرسية، وقد ساندني في البداية مدرب روماني وأحسن تدريبي، كما شجّعتني عائلتي ووثقت بي وبقدراتي، فهاجرتُ إلى فرنسا، وتبنتني جمعية رياضيّة وهي التي اهتمت بتدريبي ومن هناك بدأت طريقي نحو الاحتراف».

أنا مغرمة بالموضة

حبيبة البطلة الأولمبية متزوجة وأم للطفلة «عليسة» اتجهت نحو التدريب في أحد بلدان الخليج، وتتولى أيضاً التعليق والتحليل بقناة تلفزيونية في اختصاص الرياضات الفردية، عن هواياتها الأخرى تقول: «أنا مغرمة بالموضة وكل ما يتعلق باللباس والفاشن، كما أنني أعشق رياضة التنس والسباحة».

المصرية بسنت حميدة
BISANT HAMIDA
من حق الفتيات أن يتلقين دعم أسرهن

الإنجاز الأكبر للعداءة المصرية بسنت حميدة، هو تأهلها إلى أولمبياد طوكيو. لكن ظروف إصابتها في العضلة الخلفية خلال التدريبات، منعتها من المشاركة فيها.
أحبت بسنت الرياضة منذ الطفولة، ولعبت العديد من الرياضة مثل الجمباز والسباحة والغطس، وفي النهاية تخصصت في ألعاب القوى منذ نحو 12 عاماً، تتابع قائلة: «العائلة كانت الداعم الأول لي في أن أمارس الرياضة، فقد كانت والدتي بطلة جُمباز، وحققت العديد من الإنجازات على مُستوى مصر وأفريقيا، ووالدي بطل تايكوندو، وأخي باسم حميدة، بطل عالمي في ألعاب القوى».

لحظاتي السعيدة

لحظات بسنت السعيدة منها عندما كسرت الرقم القياسي المصري الذي لم يتمكن أحد من كسره منذ 21 سنة، تستدرك قائلة: «أكبر شيء بالطبع هو تأهلي للأولمبياد حالياً، وحصولي على فرصة لأن ألعب مع رياضيين يُعدّون مثلي الأعلى، وشاركوا العديد من المرات في الأولمبياد». تجد بسنت أنه من حق كل رياضية عربية الحصول على فرصة لتحقق ميدالية أولمبية أو ميدالية عالمية؛ تتابع قائلة: «أتمنى مشاركة الفتاة العربية في الألعاب الرياضية كافة، لأنهن بالفعل يتمتعن بروح المنافسة والتحدي، وهناك دعم كامل من كافة الدول العربية لممارسة الفتيات كل أنواع الرياضة، ويبقى على الأسر تشجيع أبنائها لممارسة الرياضات والتفوق فيها».



«سيدتي» في ضيافة الزوجين شريف رمزي وريهام أيمن: نحرص أن نكون قدوة لغيرنا في السوشيال ميديا

شريف رمزي، نجم سينمائي استطاع على مدى 20 عاماً أن يثبت نفسه كنجم يمتلك موهبة من نوع خاص، فقد قدم خلال هذه السنوات نحو 20 فيلماً. ولد شريف رمزي في عائلة فنية، فالجد الفنان الكبير الراحل صلاح ذو الفقار، والأب المنتج والموزع الكبير الراحل محمد حسن رمزي، والعمة الفنانة والنجمة هدى رمزي. أحب شريف رمزي النجمة الشابة ريهام أيمن، بعد عمله معها في مسلسل «العراف» عام 2013 مع النجم الكبير الزعيم عادل إمام، وكانت ريهام في تلك الفترة نجمة شابة قدمت على مدى 13 عاماً مسلسلات كان أبرزها «محمود المصري»، «حكايات بنات»، وأخيراً «العراف»، وهو آخر مسلسل لها قبل الزواج.. وقد توج هذا الحب بالزواج عام 2014 وأثمر عن إنجابها «رمزي» و«ليليا».

«سيدتي» | هبة خورشيد Heba Khurshid
تصوير | إسلام سليمان Eslam Soliman
تصفيف شعر | محمد حافظ Mohamed Hafez
ماكياج | مي البهي Mai Elbahey

عائلة فنية

«سيدتي» أرادت أن تعرف حكاية شريف وريهام من خلال هذه السطور.. ذهبنا إليهما حيث يقيمان في منطقة الشيخ زايد في فيلا شريف رمزي..

في البداية سألنا شريف:
هل حبك للفن منذ طفولتك يعود لأنك نشأت في عائلة فنية؟
أنا أحببت الفن من جدي الفنان الكبير الراحل صلاح ذوالفقار، بحكم أنني كنت أقيم أوقاتاً طويلة في منزل جدي وجدتي، وبالتحديد في أوقات الإجازات الصيفية، وكنت أرافقه دائماً في تصوير أعماله، وأستمتع جداً عندما أراه وهو يمثل في الاستوديو.. وأتذكر المسرحيات التي كنت أقوم بتأليفها وتمثيلها وإخراجها من خلال الحفلات التي كان يقيمها جدي في منزله، ويشاهدها كبار النجوم والمخرجين، أمثال المخرج حسين كمال، والفنانة مديحة كامل، وغيرهما من كبار الفنانين، وكانوا يقولون لي ملحوظاتهم وآراءهم، وكان جدي يقوم بتحليل المسرحيات ويقول لي رأيه كممثل، وينصحني نصائح كثيرة، فجدي يعتبر قدوتي وسبب حبي للفن.
أما أبي المنتج والموزع الكبير محمد حسن رمزي، وصاحب شركة «النصر للإنتاج والتوزيع» من كبرى الشركات السينمائية، كان يهتم أكثر بالسينما كصناعة وتجارة، لذلك لم يكن له تأثير كبير في حبي للفن، لكن تأثيره كأب كان كبيراً وتعلمت منه الكثير، رحمة الله عليه، على المستوى الإنساني، وأنا الآن رئيس للشركة بعد أبي، لكن حبي الأول والأخير للتمثيل.





حلم تحقق

كيف كانت بدايتك الفنية؟

بدأت أحترف كممثل في فيلم «أسرار البنات» وكنت في بداية مشواري حريصاً على ألا يقول عني البعض أنني أعمل من إنتاج أبي، فكان لهذا القرار تأثير في أن أرفض أن ألتحق بمعهد التمثيل، ودخلت كلية الفنون الجميلة، حتى لا يقولون إن أبي هو الذي ألحقني بالمعهد، ولهذا قررت أن أبني نفسي بنفسي، ورفضت أن أقدم أفلاماً من إنتاج أبي، إلا فيلم واحد من ضمن 20 فيلماً قدمتها وهو فيلم «عجميستا» لكني ندمت الآن أنني لم أمثل من إنتاج أبي، لأن موهبتي هي التي كانت ستفرض نفسها، وكنت سأثبت نفسي بأنني ممثل أستطيع أن أجسد كل الأدوار على الشاشة، إلى جانب أنني كنت سأقدم أعمال إنتاج شركة كبيرة وعريقة مثل شركة «أفلام النصر» والتي بدأت في الأربعينيات من القرن الماضي.

قدمت أدواراً مختلفة ومتنوعة.. ما الأعمال التي شعرت أنها مناسبة وعبرت فيها عن موهبتك ونضوجك الفني؟

ولا عمل.. لأن كل فيلم عبّر عن جزء من موهبتي ونضوجي الفني.. لا يوجد فيلم قدمته عبّر بشكل كامل عن كل المواهب والنضج الذي وصلت إليه، لأن معنى ذلك أنه لن يكون لدي ما أقدمه بعد ذلك.. أنا مؤمن بأن النجم ليس بعدد أفلامه، ولكن بالأفلام الأكثر تأثيراً، والتي تحرص كل الأجيال على أن تشاهدها إلى الآن.. فتاريخ الفنان هو أعماله التي عاشت وتشاهدها الأجيال المختلفة، ومازالت مؤثرة.. وكل أعمالي أعتز بها ما عدا عملين لم يظهرا بالشكل اللائق الذي كنت أتصوره.

العمل مع الفنان الكبير عادل إمام كان حلماً لديك تريد أن تحققه، ماذا عن تجربتك معه عندما وقفت أمامه في مسلسل «العراف»؟

كان حلماً من أحلامي أن أمثل أمام الفنان الكبير عادل إمام، وكنت حريصاً دائماً قبل أن أعمل في الفن على حضور جميع مسرحياته، إلى جانب أنني صديق مقرب لأبنائه رامي ومحمد وسارة، وكانت فرحتي كبيرة عندما اتصل بي المخرج رامي إمام وقال لي إن الأستاذ عادل رشحك لدور ابنه في مسلسل «العراف».. فالفنان الكبير مدرسة فنية تعلمت فيها الكثير، وأكثر شيء تعلمته منه هو احترام المهنة



شريف رمزي:
أهم ما تعلّمته من عادل إمام احترام المهنةوتقديرها.

وتقديري لها، من خلال احترامي لجمهوري وعملي واحترام مواعيد التصوير وتعليمات المخرج.

ريهام الزوجة والأم

تعرفت إلى زوجتك الفنانة الشابة ريهام أيمن من خلال «العراف» هل بدأ الحب بينكما في كواليس المسلسل؟

نشأت صداقة بيننا، وأعجبت بشخصيتها، فهي محترمة وهادئة وحنونة وتثق فيها، والثقة هي أساس أي علاقة، إلى جانب الارتياح النفسي الذي شعرت به تجاهها. وبعد انتهاء تصوير العمل ظلت علاقتنا مستمرة، وبدأ الحب بيننا وتوجناه بالزواج.

كيف يوازن الأب بين عمله وبين رعايته لأولاده ووجوده وتأثيره في حياتهم؟

الأب يجب أن يكون مسؤولاً عن أولاده مسؤولية كاملة، لأن الأبوة في حد ذاتها مسؤولية كبيرة، وسنحاسب أمام الله على تربيتنا لأولادنا.. فالتربية هي أساس الحياة، ولو كل أب وأم ربى أبناءه تربية صحيحة سيخلو المجتمع من الأخلاق السيئة التي نجدها فيه الآن. وعملي مهما كنت أحبه لن يأتي أبداً على اهتمامي ووجودي بين أولادي وتأثيري عليهم.. أهم فترة في حياة الأطفال هي من السنين الأولى حتى سن العاشرة، فأنا وريهام نعلمهما كل المبادئ والقيم التي يعيشان بها طوال حياتهما.. وكل المبادئ التي تعلمناها ننقلها إليهما، وأعلمهما أيضا الرياضة والموسيقى وألعب معهما ونخرج ونسافر.. ومن لم يفعل ذلك مع أولاده ويهتم بهم في هذه السنوات بأن يجلس معهم ويعلمهم أساسيات الحياة سيخسر ويندم طوال العمر.

كيف يحافظ الزوج والزوجة على نجاح الزواج طوال العمر؟

كيفية حل المشاكل التي تواجهها أي علاقة يساعد على استمراريتها.

هل ريهام أم وزوجة مثالية؟

ريهام أم وزوجة مثالية جداً، فهي أم حنون، وتهتم بكل تفصيلة في حياة طفلينا، فهي فضلت أن تتخلى مؤقتاً عن استمرارها في الفن، وأن تتفرغ لطفلينا في السنوات الأولى لهما حتى يصلا للسن المناسبة التي تجعلها تستطيع أن تعود مرة أخرى للتمثيل، وأنا أتفق معها في قرارها.

تهتمان كثيراً بأن تشاركا المتابعين لكما على السوشيال ميديا يوميات حياتكما الاجتماعية.. لماذا؟

نحن نشارك المتابعين لنا على السوشيال حياتنا بشكل صحيح، من خلال يوميات اجتماعية نسجل فيها أجزاء من حياتنا بعيداً عن الخصوصية، بطريقة طبيعية وليس بها أي نوع من التمثيل أو الزيف.. أنا أعرض حياتنا بشكل محترم، وأحياناً أب من الجمهور يقابلني بالصدفة يقول لي أنا أعامل أولادي مثل معاملتك لأبنائك.

ما أحب الأكلات إليك التي تقوم ريهام بطهيها؟

أحب اللحوم والأسماك والخضراوات والسلطات أي أنني أحب الأكل غير الدسم.



ريهام أيمن نجمة متميزة في مسلسلات العمالقة

ريهام أيمن الزوجة، عرفناها فنانة شابة استطاعت أن تقدم أكثر من دور صنع منها نجمة متميزة في مسلسلات الفنانين الكبار، محمود عبد العزيز في «محمود المصري» وعادل إمام في آخر أعمالها مسلسل «العراف».
انتقلنا إلى ريهام، الزوجة والأم والنجمة وسألناها:

القرار الصعب

أخذت قراراً بالتوقف عن التمثيل فترة للتفرغ لطفليك «رمزي وليليا» حدثينا عن ذلك؟
هو قرار صعب بلا شك، لكن أولادي أهم شيء في حياتي، لذا فقد قررت أن أتوقف عن التمثيل لفترة لا تقل عن 10 سنوات، حتى أتفرغ لهما، لأنني أم أعيش كل تفاصيل حياتهما، وهما طفلان صغيران أغرس فيهما أنا وشريف المبادئ والأخلاق التي تكون شخصيتهما، فأنا أرفض أن أتركهما مع مربية وأذهب لأمثل فأنا معهما لحظة بلحظة.. وأقوم بطهي جميع الأكلات ولا أستعين بطباخة وأصنع لأسرتي الجميلة كل ما يحبونه من أسماك ولحوم وأكلات غير دسمة، وأحب أن أشارك متابعيني على الانستغرام الأكلات التي أطبخها حتى يستفيدوا منها ويقوموا بعملها لأبنائهم، إلى جانب أنني أصور لهم يومياتي مع الطفلين، وكيف أربيهما أنا وشريف.. أنا أستخدم السوشيال ميديا بشكل صحيح، وأحرص أن أكون قدوة لكثير من المتابعين لنا، سواء في تربية الطفلين أو في المطبخ أو في سفرنا لبعض الأماكن.

كيف تقسمين وقت ابنيك بين المذاكرة واللعب؟
أقسم وقتهما بشكل صحيح، فهناك وقت للألعاب الإلكترونية، والتي أحاول دائما أن يستخدماها ساعات قليلة جداً، وأقوم



ريهام أيمن:
«رمزي » و «ليليا » أولوية في حياتي وتوقفت عن التمثيل بسببهما.

بعمل أبلكيشن لهما على اليوتيوب بحيث لا يتعرضان لأي مشاهد تجرح طفولتهما، إلى جانب أنني أقوم أحياناً بالمذاكرة لهما في أوقات الدراسة، وأهتم جدا بتربيتهما بطريقة نفسية سليمة.

الزواج الناجح

في نظرك ما الأسباب التي تجعل الزواج يستمر وينجح؟

الاحترام والثقة هما أساس استمرار الزواج ونجاحه، شريف زوج محترم جداً، يستوعبني جيداً، ولا أجد فيه أي عيوب، إلى جانب أنه أب مثالي جداً.

تجربتك مع محمود عبد العزيز في أول عمل لك بمسلسل «محمود المصري» وتجربتك في آخر مسلسل لك مع الفنان الكبير عادل إمام «العراف» حدثينا عن التجربتين؟

أنا محظوظة أنني عملت مع هؤلاء العمالقة، كنت في بداياتي نجمة إعلانات في التاسعة من العمر وصورت فيديو كليب واحداً كمطربة، وكانت تجربة وحيدة لم أكررها، بعد ذلك رشحني كريم محمود عبد العزيز وكنت أعرفه عن طريق أصدقاء لي، لأشترك في مسلسل «محمود المصري» وبالفعل اقتنع بي النجم محمود عبد العزيز بعد مقابلته هو والمخرج، وأتذكر أنني كنت في قمة السعادة في هذه المقابلة، وزادت سعادتي عندما وافقوا عليّ ووقفت أمام هذا النجم الكبير العملاق، رحمة الله عليه.. كانت له هيبة كبيرة، لكنه كان يضحك ويتحدث معي كثيراً حتى يزيل قلقي وخوفي منه.. أما النجم الكبير عادل إمام كنت سعيدة جداً بعملي معه، وكان دائماً حريصاً على أن يجلس معي، وأن نتحدث في أمور حياتية مختلفة، حتى تصبح العلاقة بيننا مثل علاقة الأب وابنته، وهذا ما ظهر بالفعل بشكل صادق جداً على الشاشة.

وكيف بدأت علاقتك بشريف؟

بدأت علاقة صداقة بيني وبين شريف أثناء كواليس تصوير مسلسل «العراف» وكنا نجلس سوياً كثيراً، وعندما يرانا أستاذ عادل يداعبنا ويمزح معنا ويقول «شريف يجلس مع ريهام» ويضحك وكأنه يشعر بخبرته الحياتية أننا سنتزوج، وبالفعل بعد التصوير نشأت علاقة الحب وتوجت بالزواج.

ما أجمل هدية قدمها لك الزوج شريف رمزي؟

سلسلة دهب مكتوب عليها كلمه «بحبك».

ما أجمل البلاد التي تقضون فيها فترة الإجازة؟

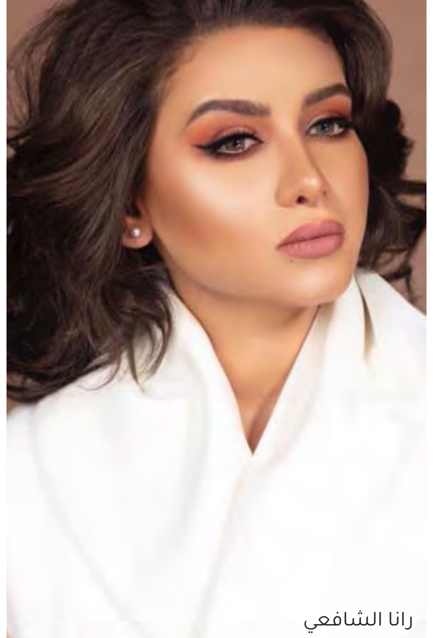
أمريكا وفرنسا.

أشهر الثنائيات في الـ «سوشيال ميديا» يكشفون: العمل مع شريك أكثر ربحاً..

يعيش الجمهور تفاصيل أيام ثنائيات الـ «سوشيال ميديا» المشاهير، ويتأثرون فيما يقع بينهم من مواقف، ويفضلون متابعتهم على متابعة الأفراد، ويتعلقون بمحتواهم، ويتفاعلون بقوة مع ما ينشرونه سواءً كانوا أشقاء، أو أزواجاً، أو أصدقاء، يعملون سوياً في نشاطٍ ما.

الرياض | **يارا طاهر Yara Taher**

عادةً ما يستهدف هؤلاء شرائح معينة من الجمهور والمتابعين لتنفيذ محتوى عائلي يجد تفاعلاً أكبر، إذ يُلاحظ أن تأثير الثنائيات أقوى بكثيرٍ من تأثير الأفراد في المتابعين، حيث يتابعهم عددٌ كبير من الجمهور، لتنوُّع المحتوى الذي يقدمونه، واختلاف أسلوبهم، وشخصياتهم، والعلاقة المختلفة بينهم، التي تجعل مَن يتابعهم يسأل عنهم، ويفتقدهم إن غابوا.
ويلاحظ أيضاً أن الشركات والحملات الإعلانية تستهدفهم أكثر من الأفراد لتنفيذ أعمالٍ مختلفة.
«سيدتي» التقت عدداً من أشهر الثنائيات في الـ «سوشيال ميديا»، فتحدثوا لنا عن كيفية تعارفهم، والموضوعات التي يهتمون بها، وطرق كسبهم جمهوراً جديداً للوصول إلى العالمية.


رانا الشافعي

كابتن ريما

إطلاق مشروع جديد

بدايةً، كشفت الفنانة رانا الشافعي عن إطلاق مشروع جديد مع الممثلة والمؤثرة كابتن ريما، التي تشكِّل معها ثنائياً رائعاً، أحبَّه الجمهور كثيراً عبر شاشة التلفزيون، حيث ظهرتا سوية في بداية 2020 بطلتَين لمسلسل «الميراث»، الذي صُوِّر لفترة طويلة، لتصبحا مثل عائلةٍ واحدة، تشاركان الجمهور يومياتهما معاً، لا سيما بث الصور التي يحبها المتابعون، وعن ذلك قالت: «كثرة ظهوري مع كابتن ريما، عكست صداقتنا للجمهور، وأفادتنا كثيراً، وعرَّفت المتابعين إلينا أكثر، إضافةً إلى أن خروجنا معاً إلى الأماكن العامة، أيضاً أسهم في كسبنا جمهوراً كبيراً، لا سيما من خلال المقاطع الكوميدية التي نقدمها، وحرصنا على تنويع محتوانا، وللعلم يكسب المشاهير الكثير من بناء الثنائيات، سواء كانوا أزواجاً، أو أصدقاء، إذ تدفع الجمهور إلى التساؤل عن الشخص الآخر، خاصةً عندما ينشغل عنه، وفيما يخصُّني وكابتن ريما، فإن ما يجمعنا هو تقديمنا البرامج، قبل الانتقال إلى التمثيل، والظهور معاً في كثيرٍ من الأعمال والإعلانات واللقاءات، وهذا الأمر جعلني أفكر في إطلاق مشروعٍ جديدٍ مستقبلاً باسم الثنائي كابتن ريما ورانا الشافعي».
وعن بداية علاقتهما، أفصحت الشافعي عن أن «العلاقة مع كابتن ريما بدأت في قناة روتانا خليجية، حينما كنت أقدم برنامج سيدتي من الرياض، وتقدم هي برنامج ساعة شباب من جدة، حيث التقينا في خيمةٍ رمضانية عام 2016، ومنذ ذلك الوقت ونحن زميلتا عملٍ، وما عزَّز من علاقتنا ظهورنا سوياً كأختين في مسلسل الميراث، إذ نتعامل مع بعضنا اليوم وكأننا أختين بالفعل، إذ أجتمع وريما على حب الضحك، وهذا سيكون سر نجاح مشروعنا المقبل، الذي سنعلن عنه في وقته».



المعتصم طرابزوني: العمل مع فريقٍ أفضل بكثيرٍ من العمل بشكل فرديّ فلكل طرفٍ جمهورٌ خاص.

يساعد على الاستمرار

وتحدث المعتصم طرابزوني، يوتيوبر ومقدم برامج، عن ظهوره مع زوجته الإعلامية الدكتورة رزان طارق، وتشكيلهما ثنائياً منسجماً ورائعاً بعد أن ربطتهما علاقة، عايشها الجمهور في عملهما على اسكيتشات يوتيوب في 2020، وتشاركهما في برنامج «صباحكم»، وتمثيل كليب «نحن سوا» لـ «يوم الأم»، إضافة إلى برنامج «سلسال وعقال»، الذي يتحدث عن اختلاف المرأة والرجل. كل ذلك أسهم في إعلانهما زواجهما للجمهور في 20 أكتوبر الماضي، وإنشاء قناةٍ في يوتيوب باسم «عائلة زوون»، كشفا فيها عن أن لقاءهما الأول، كان في فعالية خيرية رمضانية، حيث التقت رزان زوجها المشهور من دون أن تكون متابعةً لحساباته وأعماله، ثم اجتمعا في برنامج تلفزيوني، شهد دعوةً على وليمة سمك، وتقابلا في فعاليةٍ خيرية، تحدَّثا فيها للمرة الأولى، لتكشف رزان لصديقةٍ مقربة منهما فيما بعد عن إعجاب معتصم بها. وخلال فترة الحجر الصحي، التقى معتصم والدها لخطبتها، وبيَّن معتصم أن جمهوره لم يتغيَّر بعد ظهور زوجته معه، لكنه جذب فئةً جديدة منهم، وهم المتابعون المهتمون بالمحتوى العائلي وما يخصُّ الأطفال.

وتطرَّق إلى الفرق بين عمل الثنائي والفرد، موضحاً أن العمل مع فريقٍ أفضل بكثيرٍ من العمل بشكل فردي، فلكل طرفٍ جمهورٌ خاص، كما يسهم اجتماعهما في تنوُّع المتابعين لهما»، لكنه كشف عن معاناته من ردة فعل بعض أفراد المجتمع على ظهور رزان معه في الـ «سوشيال ميديا»، مرجعاً ذلك إلى اختلاف العادات والتقاليد والتوجهات، متمنياً منهم مراعاة مشاعرهما، وعدم اتهامهما بأمورٍ غير لائقة، أو التنمر عليهما كتابياً.

وفيما يخصُّ الطلب على الثنائيات، بيَّن المعتصم، أن «الاختلاف لا يكمن في درجة الطلب على الثنائيات أو الأفراد، بل في نوع الطلب، فأحياناً يُطلب فردٌ من مجموعة، وأحياناً أخرى تُطلب المجموعة كلها، وهذا يتوقف على قدرة العميل».



وصلنا إلى العالمية

وأثنت رند الشهيلي، ممثلة وعارضة، بدأت مسيرتها في الفرق الاستعراضية عام 2014، وتمتلك مليوني متابع في إنستجرام، على ظهورها مع شقيقتها رفيف في العام ذاته لتصوير الأزياء وبعض المقاطع المباشرة لجمهورها، موضحةً أن هذا الأمر أوصلهما إلى العالمية، «فظهورنا بطريقةٍ عفوية كان له مردود إيجابي جداً عبر جذب المتابعين، كما أسهم اختلاف شخصيتينا في تقديمنا محتوى مميزاً ومتنوِّعاً ومختلفاً تماماً عن الموجود في الساحة».
وبيَّنت أن «وجود رفيف أثرى المحتوى المقدَّم تربوياً، ما زاد من الطلب علينا للعمل في الإعلانات ومجال الأزياء».

محتوى مختلف

أيضاً أشادت الطفلة رفيف الشهيلي، موديل ومؤثرة في الـ «سوشيال ميديا» بتجربتها مع شقيقتها، وعن ذلك قالت: «رند أول طفلةٍ عربية تصل إلى العالمية، لذا أحرص على التعلم من تجربتها، والسير على خطاها، وأرى أن وجودي معها سيساعدني كثيراً في الانتشار، خاصةً أن المحتوى الذي تقدمه الثنائيات أكثر تنوُّعاً وشمولاً، وهذا ما يظهر في اليوميات التي نقدمها، فهي زاخرة بالأحداث».

سهيل طاشكندي: من إيجابيات الثنائيات التعاطي مع المحتوى والموضوع الجماهيري بفكرٍ موحَّد ورؤية واضحة.



تقرَّبنا من بعضنا

وأشار وائل أبو التين، صانع محتوى سياحي، أطلق حسابه الرسمي على إنستجرام عام2012 ، وظهر معه بشكل عشوائي شقيقه بعد عامين، لينتظما بعدها بوصفهما ثنائياً أحبه الجمهور واعتاد على رحلاته، إلى أن العمل في الـ «سوشيال ميديا» مع شقيقه نائل جعله أكثر تقرُّباً منه، مؤكداً أن التشارك في الهواية، يحسِّن من المحتوى المقدَّم، «فأنا وشقيقي نحب السفر، ونتخذ منه هوايةً لنا، ونائل هو الشخص الوحيد الذي لا أشعر بالملل عند السفر معه، فهو بالنسبة لي أخي وصديقي المقرَّب الذي أشاركه كل موضوعٍ في حياتي».

وعن الإيجابيات من تكوين الثنائيات، قال وائل: «حب الجمهور لنائل ينتقل لي، والعكس صحيح، ولم أجد أي سلبيات حتى الآن في ظهورنا سوياً، بل إن ذلك أسهم في تقديمنا محتوى مميزاً في مجال السفر، فلكلٍّ منا طريقته وأسلوبه في تقديم مادته، وما زاد من شهرتنا سفرنا معاً إلى الأماكن نفسها، ومشاركتنا الجمهور أفكارنا».

تفضيل المحتوى العائلي

وفضَّل شقيقه نائل أبو التين، الذي ترك الهندسة لاستكشاف العالم سياحياً وحقق شهرةً واسعة، وحصد مليون متابع في إنستجرام، السفر مع شخصٍ يشاركك الشغف نفسه، أو الهواية ذاتها، إذ ينعكس هذا الأمر إيجاباً على المحتوى، مستشهداً بالمقاطع والصور التي يبثها، «إذ يحصد أي محتوى أقدمه مع أفراد عائلتي تفاعلاً كبيراً من قِبل الجمهور أعلى بكثيرٍ من المحتوى الفردي، ما يؤكد أن تأثير العمل الثنائي أقوى بكثيرٍ من الفردي، ويفتح مجالاً أوسع للابتكار والإبداع، لا سيما في مجال الإعلانات، والأعمال، والمقالب».



ربح أكبر

أما مؤيد إبراهيم يوتيوبر ومقدم محتوى في الـ «سوشيال ميديا»، وابن أخ الفنان عبدالله عبدالعزيز، الذي بدأ مسيرته في الـ «سوشيال ميديا» عام 2014 بتصوير المقاطع برفقة أخته الصغرى غادة عام 2018، فأكد أن «الثنائيات يحققون ربحاً أكبر من الأفراد، إذ تردهم كثيرٌ من الطلبات التجارية بحكم النجاحات الكبيرة التي يحصدونها».

محمد سلامة: من السلبيات التي ترافق الثنائيات تقييدُ الحرية وكشف الحياة الخاصة.

وتحدث عن أهمية تقديم محتوى مشترك بالقول: «تقديم محتوى مشترك، هو أمرٌ جميل، ويترك أثراً أقوى في الجمهور أكثر من الأفراد، كما أن وجود شريكٍ أمرٌ مهم، إذ يعبِّر كل شخصٍ عن أفكاره، وما يستطيع مساعدة أخيه فيه».

هدف واحد

وأشاد سهيل طاشكندي، إعلامي وناقد، بالثنائيات في الـ «سوشيال ميديا»، كاشفاً عن أن هذه الفكرة لها إيجابياتٌ وسلبيات، «فمن الإيجابيات التعاطي مع المحتوى، والموضوع الجماهيري بفكرٍ موحَّد، ورؤية واضحة، خاصةً إذا كان لهذا المحتوى تأثيرٌ على الرأي العام، فهنا يصبح الهدف واضحاً وملموساً، ويصل للجمهور بصورةٍ مباشرة. في المقابل هناك سلبياتٌ في فكرة الثنائيات، من أبرزها اختلاف الآراء ووجهات النظر، ما قد يسبِّب خلافاتٍ، ويؤدي إلى حالةٍ من التباين لدى الجمهور ما بين مؤيدٍ ومعارض، لكنني ألاحظ حالياً، أن معظم الثنائيات، سواءٌ كانوا أزواجاً، أو أصدقاء، أو أشقاء، يتحدون في أهدافهم، ويرسمون لأنفسهم منهجاً واضحاً، وهذا هو الهدف من ظهورهم بشكلٍ ثنائي، كما أن ذلك يسهم في زيادة الطلب على ما يقدمونه».

ظاهرة صحية

وأيَّد محمد سلامة، باحث وناقد متخصِّص في الفن السعودي، الثنائيات بقوة، مؤكداً أن «الجمهور يفضِّل رؤية الثنائيات بشكلٍ متكرر»، مبيناً أن «تأثيرهم يتراوح بين السلبي والإيجابي بحسب تصرفاتهم، وهذا ما يجعلهم نموذجاً سيئاً، أو جيداً للجمهور»، كاشفاً عن أن «الإيجابيات تكمن في تقديم بعض التسهيلات لهم في الأماكن العامة والخاصة، أيضاً يسهم نجاح أحد الطرفين في إشهار الآخر، وبالفعل جرَّبت ذلك في ظهوري مع زوجتي مروة سالم، حيث حرصت على إيصال رسالةٍ للمجتمع بأن ظهور الزوج مع زوجته في مواقع التواصل أمرٌ صحي، فهي لها حقوقٌ، والقانون كفل لها أن تتمتع بها».
وشجَّع سلامة الثنائيات على الظهور بشكلٍ طبيعي كي لا يخجل الطرف الآخر من زميله، ومن أجل زيادة عدد المتابعين، والإجابة عن أسئلة واستفسارات الجمهور في حدود المعقول، وإبقاء الخاص في حياتهما مخفياً، عكس ما يفعله بعضهم بكشف الأمور الحسَّاسة في حياتهم للوصول إلى أكبر شريحةٍ ممكنة من الجمهور! مشيراً إلى أن الثنائي يجب أن يتشارك الاهتمامات نفسها «على الرغم من أنني وزوجتي لا نعمل سوياً، ولنا أعمالنا الخاصة الموسيقية، فأنا منتج وهي مغنية»، ففي الأعمال المشتركة تصبح هناك حساسية بأن أحدهما سيجلب شريكه، ما يؤدي إلى تحسُّس الزملاء منه، موضحاً أن من السلبيات التي ترافق الثنائيات تقييدُ الحرية «فأنا أفضِّل ارتداء أي شيءٍ والخروج به، لكن بات هذا الأمر الآن صعباً جداً، يضاف إلى ذلك الانتقاد والسب والشتم، مع أن ذلك غير مؤثر».

وعد:
أي عمل يخصُّ الوطن هو فخر لي

تمكنت الفنانة وعد من فرض اسمها وتألقها على الساحة الفنية، فكانت من أوائل الفنانات السعوديات تقديماً للأغنية المنفردة، كما أنها خاضت مجال تقديم البرامج التلفزيونية، بتقديم برنامج «على الوعد»، الذي عرض على قناة SBC، ولها أيضاً تجربتها في مجال التمثيل والدراما.
التقتها «سيدتي» للحديث عن تجاربها الفنية المتعددة ومشاريعها المستقبلية التي منها مشاركة فنان عربي في عمل دويتو غنائي سيرى النور قريباً.

الرياض I **محمد العشيوي Mohammed Aloshawyi**

طرحتِ في نهاية 2020 ألبوماً متكاملاً بعد غياب عن طرح الألبومات لعشرة أعوام.. حدِّثينا عنه؟
أنا مع فكرة الأغنية «السنقل» من بداياتي، وطرحتُ الألبوم إرضاءً لجمهوري، وتضمَّن 7 أعمال، وتنوعت فيه، وكل أغنية أحسست بداخلي أنه كان يمكن طرحها كأغنية منفردة ناجحة، وأنا كذلك سعيدة بالتنوع الموجود داخل الألبوم من ناحية الأغاني التي تنوعت بين اللهجات السعودية والعراقية والمصرية، كذلك سعيدة بالتعاون مع الشاعر خالد تاج الدين، والملحن وليد سعد في أغنية مصرية وحيدة، وهي «عايزني أرجع»، ومع عدد من الشعراء والملحنين المميزين في أغنيات أخرى، منهم حمد مسفر ومشجع مسفر ورامي العبودي وميثم علاء الدين. والأغنية العراقية بالنسبة لي لها أصداؤها؛ بسبب أن والدتي عراقية، وكذلك الأغنية المصرية الموجودة في ألبومي.

الأغنية المنفردة

كيف تَصِفِينَ اليوم الأغنية المنفردة بمزجها مع السوشيال ميديا.. هل ترين أنها الأفضل؟
الأغنية «السنغل» حالياً أصبحت مكلفة أكثر من الألبوم من ناحية التسويق والإخراج، والألبوم اليوم أصبح علامة، ولكن «السنغل» أصبح مشروعاً مكلفاً أيضاً من أجل أن يخرج بشكل جميل.
وهل هذا يعني أن الألبوم غير ناجح؟
هناك فنانون يطرحون الألبومات وبعد مرور ثلاثة أو أربعة شهور يطرحون أغنية «سنغل»، وهذا لا يعني أن الألبوم غير ناجح، ولكن سياسة الأغنية المنفردة «ناجحة».
لنتحدث قليلاً عن الأغنية المنفردة اليوم.. نجوم الأغنية يتجهون للملحنين ياسر بو علي وسهم.. أين وجود أعمالك معهما؟
في الحقيقة هذا السؤال بإمكانك أن تُوَجِّهَهُ لهما؛ لأنني سعيتُ في هذا الأمر فعلياً، وتم الترحيب بالفكرة.
كتبتِ تغريدة على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» أن أمنيتك أن يجمعك عمل مع الأمير الشاعر عبد الرحمن بن مساعد.. ماذا عنها؟
صحيح، أنا طرحت الفكرة على الأمير الشاعر عبد الرحمن بن مساعد، وأنا جاهزة للتعاون في أي عمل من أشعاره.

القصائد التي تصل إلى إحساسنا

من هم أكثر الشعراء الذين يؤثِّرون في إحساسك؟
أكثر ما يؤثِّر في إحساسي «القصيدة»، وتربينا على قصائد الأمير الشاعر خالد الفيصل وبدر بن عبد المحسن، وهي القصائد التي تصل إلى إحساسنا، والآن القصيدة الجميلة هي التي تؤثِّر، وبالنسبة لي الأمير الشاعر عبد الرحمن بن مساعد هو سفير السعودية في السوشيال ميديا، وجميعنا نُجمع على حبه، ونفتخر به ليس كأمير فقط، بل كمواطن رائع، وأحب أيضاً الشعراء تركي المشيقح وياسر التويجري.
مَنْ أكثر الملحنين الذين يؤثرون فيكِ؟
أنا معجبة بالملحن ناصر الصالح، وقدَّم لي أكثر من عمل غنائي، وهناك أيضاً الكثير من الملحنين على الساحة الغنائية، وأستغرب من الملحنين الذين يتعاملون مع فنان ويحققون نجاحاً ولكن يختفون من الساحة، وأنا لديَّ ولاء لمن يسهم في نجاح عملي، وأشعر بالولاء للتعامل معه.

المشاركات الوطنية شرف

تشاركين بصفة مستمرة في المناسبات الوطنية.. كيف تُثَمِّنِينَ هذه المشاركات الوطنية؟
في الحقيقة أي عمل أو مشاركة تخصُّ الوطن هو أكبر فخر ونجاح لي، لذلك حرصت على المشاركة في احتفالية اليوم الوطني على سبيل المثال، وكنت سعيدة على منحي هذه الفرصة بالمشاركة بالمحافل الوطنية وهو ما أعدّه واجباً علينا، وكما أرى أن مشاركة الفنانين العرب لنا في هذه المناسبة الوطنية لفتة كريمة تُشكر عليها هيئة الترفيه.



ماذا عن الدويتو في مسيرتك؟
فكرة الدويتو تتلخص في كونه مشروعاً بين فنانَيْن؛ كي يتمَّ استماعها من قِبَلِ جمهور الفنانين اللذين سيؤديان العمل، وإذا كان الفنانان موقِّعين عقوداً مع شركتين مختلفتين فسيكون من الصعوبة التعامل بينهما، وبالنسبة لي لم تأتِ لي الفرصة، رغم أن هناك الكثير من العروض، ولكن أحياناً الكلمة واللحن لا يتناسبان، أو بالمجمل «ما نناسب بعض» من ناحية الطرح، ولكن أنا أعمل على دويتو عربي سيرى النور قريباً مع فنان عربي.
شكلتِ توأمة مع الفنان عبادي الجوهر في برنامج «نجم السعودية» عندما كنتِ في لجنة التحكيم.. هل من تعاون قادم يجمعكما؟
تحدثت مع الفنان عبادي الجوهر بخصوص التعاون بيننا، وأتشرف بذلك.
هل تؤمنين بالشِّللية في الوسط الفني؟
نعم، بكل تأكيد.

تقديم البرامج
كيف تَصِفِينَ فكرة برنامج «على الوعد» ودوره في إحياء مسرح التلفزيون؟
برنامج «على الوعد» جزء لا يتجزأ من التلفزيون السعودي؛ لأن بداية البرنامج من القفزة الأولى كلها كوادر سعودية، ونحن قريبون منه، وهذه ثاني مشاركة لي على المسرح بعد برنامج «نجم السعودية» في عام 2018، ولو لم يتمَّ إحياء المكان من السعوديين فلا يمكن إحياؤه أبداً، ونحن تكملة للجيل الماضي، والمسرح انتعش وأصبح الناس يزورونه، والآن أصبحت هناك سهولة في زيارة مسرح التلفزيون، وأصبح معلماً ثقافياً.
تنتمين إلى عائلة إعلامية.. هل هذا يمنحك دافعاً لتقدمي كل ما لديك في برنامج «على الوعد»؟
بكل تأكيد، فوالدي أحد مؤسِّسي هيئة الإذاعة والتلفزيون، وعندما كنت في سن صغيرة كنت موجودة مع والدي، وصوره مازالت معلَّقة في الأروقة، وبرنامج «على الوعد» أنا من تدخلت فيه من الديكورات حتى الإعداد، وفي تفاصيله وإخراجه وأفكاره، ويعود ذلك إلى الحرص على الظهور بنتيجة تليق بنا كسعوديين.
كيف ترين أثر برنامج «نجم السعودية» بعد مرور ثلاث سنوات من انقضائه؟
أنا لديَّ عتب كبير جداً على قناة SBC؛ فقد دفعوا الملايين لكي يظهر البرنامج بأجمل حُلَّة، وبكل تواضع أستطيع القول إنه من أقوى البرامج في العالم العربي، ولكن للأسف الدعاية والإعلانات عن البرنامج كانت ضعيفة ولا تليق بهذا الحجم، خصوصاً مع حدث مهم بوجود مواهب من السيدات السعوديات يتغنين فيه، وأيضاً المواهب لم تُدعم بعد نهاية البرنامج، وكنت أتمنى استغلاله في السوشيال ميديا.
ولكن الملحن ناصر الصالح أعلن عن دعم «جوري قطان» وهي إحدى مواهب برنامج نجم السعودية؟
صحيح، وأنا حريصة على أن تكون جوري قطان من ضيوفي في البرنامج، واقترحتُ على الإعداد أن نستضيف نجوم برنامج «نجم السعودية»، ومن المفترض أن ندعم المواهب السعودية، ولن ننتظر أن يأتي أحد لدعمهم لأن هذا لن يتمَّ.

أكثر ما يؤثِّر في إحساسي «القصيدة»، وتربينا على قصائد الأمير الشاعر خالد الفيصل والأمير بدر بن عبد المحسن.

مقومات نجاح
ما مقومات نجاح أي برنامج بنظرك؟
الإعداد هو المفتاح السحري لنجاح البرنامج، فعندما يكون مميزاً وقريباً ويحاكي قنوات السوشيال ميديا سيكتب له النجاح.
في سنوات مضت كان سوق الكاسيت هو المتسيِّد ثم حلَّت مكانه التطبيقات على السوشيال ميديا.. بعد أكثر من عشرين
شاركتِ في أعوام ماضية في الدراما الرمضانية بمسلسل سيلفي، وكذلك «عوض أبا عن جد».. حدِّثينا عن هذه التجارب؟
شاركتُ في مسلسل سيلفي بحلقة واحدة، وكانت إهداءً مني لقناة MBC، وأحدثت أصداءً كبيرة بالسوشيال ميديا، وناصر القصبي من الفنانين الذين يمنحون الفرصة، وفي مسلسل «عوض أبا عن جد» شاركت بخمس حلقات، ولم أكن مقتنعة بالدور، والذي أقنعني هو المخرج أوس الشرقي، ولم يكن هناك الكثير من الالتزام في التصوير من قِبل الغير رغم أنني كنتُ حريصة على الالتزام بالتوقيت.
هل ستكررين التجربة الدرامية مرة أخرى؟
وصلتني العديد من العروض الخليجية ومن مصر أيضاً. وهناك عروض لم تكن مناسبة لي، بالإضافة إلى أن بعض العروض كانت لأشارك باسمي ونجوميتي فقط، ومنها يتمُّ بيع العمل، وهناك قنوات تشترط أن يكون من ضمن المشاركين فنان أو فنانة سعودية، والدور إن كان يناسبني ويمثل إضافة فسأكمل التجربة، أما غير ذلك فلا أعتقد.

بعيداً عن الفن
ما الروتين التجميلي الذي تتبعينه يومياً؟
ممارسة الرياضة يومياً، وشرب الماء بكثرة، وتقليل الأكل.
هل تخضعين لجلسات عناية بالبشرة؟
لا.
عطرك المفضل؟
أعمل على خلطات عطرية أقدِّمها بنفسي.
نصيحتك لكل شابة للحفاظ على جمالها؟
الابتعاد عن عمليات التجميل في سن مبكرة.
متى تقومين باللجوء إلى عمليات التجميل؟
متى دعت الحاجة إلى ذلك.
ما القطع التي لا تتخلين عنها في خزانتك؟
الجينز والتيشيرت الأبيض والقميص السادة.
ماذا تفعلين بأزيائك القديمة؟
أمنحها لأقربائي، أو أمنحها لجمعية أيتام.
أغلى قطعة مجوهرات؟
عقد ألماس وساعة.
ألوانك المفضلة للأزياء؟
الأبيض والأسود.
كيف تَصِفِينَ الستايل الخاص بك؟
بكل تواضع «مميز»؛ لأنه خاص بي.

البعض لن يذهب لمشاهدة فيلم كريم مرتين!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

«البعض لا يذهب للمأذون مرتين»، بهذا الفيلم حاول كريم عبد العزيز أن يعزز وجهة نظر فنية كان قد بدأها منذ 2019، عندما قرر أن يكون حضوره السينمائي بفيلمين كل عام، أحدهما كوميدي خفيف بميزانية ليست كبيرة، والآخر فيلم أكثر جذباً، ومن نوعية الأفلام التي يفضله بها الجمهور، بين الأكشن والإثارة والغموض أو التشويق.
في ذلك العام أطل كريم بفيلم «نادي الرجال السري» والذي شاركته فيه بالبطولة غادة عبد الرازق، وعدد من النجوم الآخرين، ومن ثم بفيلم آخر في موسم لاحق وهو «الفيل الأزرق 2» الذي استطاع أن يدخل به التاريخ السينمائي المصري كأول فيلم يكسر حاجز المئة مليون جنيه كإيرادات، لحقه بمدة وجيزة إلى هذا الإنجاز أحمد عز بفيلم «ولاد رزق 2».. وبذلك حاول كريم إرضاء جميع الأذواق والخروج من العباءة التي ألبسه إياها الرأي العام في السنوات الأخيرة.
في عام 2019 نجحت الفكرة مع كريم عبد العزيز، لأن فيلم «نادي الرجال السري» كان مقبولاً كفكرة جديدة لم تُشعر الجمهور أنه يريد أن يتواجد و«خلاص»، ولم تشعرنا نحن كصحافة أنه يريد أن نراه في منطقة مختلفة، لكنه هذا العام وبفيلم «البعض لا يذهب للمأذون مرتين» لم يصب الاختيار، ولو كان اكتفى بفيلم «كيرة والجن» المرتقب مع أحمد عز لكان أفضل من أن يطل بفيلم دخلنا لمشاهدته فخرجنا دون أن نفهم شيئاً!
فيلم «البعض لا يذهب للمأذون مرتين» مقبول جداً كفكرة كان من الممكن أن تُبنى عليها قصة عبقرية وكوميدية بامتياز، لك أن تتخيل أن ملايين المتزوجين يقع الطلاق بينهم بين ليلة وضحاها، وما المواقف التي قد تترتب على ذلك داخل الجهات المسؤولة، وفي البيوت، إلا أن الفيلم ذهب لأضعف زاوية من الممكن أن يتوسع من خلالها إلى الفكرة، ومن ثم قام صناع العمل بطبخها سريعاً.

الحبكة جاءت ضعيفة للغاية، وهناك مشاهد لم يكن مقبولاً أن تمر على المخرج، على سبيل المثال مشهد سيدة تفتح تسجيلاً صوتياً من هاتفها المحمول في مؤتمر صحفي فيسمعه جميع من بالقاعة، أضف إلى ذلك أن معظم المشاهد لم تكن مبررة، ومعظم النجوم لم يكن مرورهم مفهوماً أو فارقاً، في مقدمتهم أحمد حلاوة، الذي أرى أن الدور أساء له ولم يخدمه بأي شكل، ومحمد ثروت وعمرو عبد الجليل ونسرين أمين، جميعهم تمت الاستعانة بهم في مشاهد لم تقدم أو تؤخر، مشاهد للحشو فقط!
بشكل عام، من وضع فكرة الفيلم كان يقصد شيئاً آخر تماماً، ربما جمع دينا وكريم في فيلم واحد فقط، إلا أن النتيجة غير مرضية بالمرة، خدمت دينا التي أعتبرها المستفيدة الوحيدة من الفيلم، كونه أعطاها مساحة مشابهة مع نجم بحجم كريم عبد العزيز، الذي حتى وفي بطولاته الأولى كان أفضل بكثير، وفي أفلام أفضل مقارنة بـ «البعض لا يذهب للمأذون مرتين» غير القابل للمشاهدة أكثر من مرة!

الخشب
في الديكور الداخلي المعاصر

الخشب مادة مرنة، وسهلة التوظيف في التصميم الداخلي، ومناسبة لكلّ أنماطه؛ هي تطبع المساحة بالدفء والفخامة. خصائص الخشب وأنواعه وطرق توظيفه في المساحات الداخلية والخارجية المعاصرة، في معلومات مستمدّة من المهندس ياسر السيد، من «شركة شكسبير للتصميم الداخلي».

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



(الصورة من Kartell)

لا غنى عن الخشب، في التصاميم والديكورات الداخليّة، فهو حاضر في الأرضيّات والجدران والخزائن والمفروشات والإكسسوارات... السؤال عن السبب المسؤول عن عدم أفول موضة هذه الخامة، على مرّ السنين، يجيب عنه المهندس ياسر السيد، قائلًا إن «جمالية الخشب لا تضاهى، فهذا المنتج الطبيعي يمتاز بألوانه وأشكاله، بالإضافة إلى إمكانية الاشتغال به، للوصول إلى مستويات غير معهودة أو مألوفة في التصميم». ويضيف أن «الخشب خفيف الوزن نسبيّاً، مقارنة بمعادن ومواد أخرى، وصلب في آن، ما يعني أنه يمكن استغلاله بصورة مثاليّة في البناء والتصميم وحلول التخزين...». ويشير إلى مزايا الخامة التقنيّة، كالعزل الصوتي والحراري، كما متانتها، ما يمدّ الجدار بحماية إضافيّة.

(الصورة من «شركة شكسبير للتصميم الداخلي»)



(الصورة من: D&D Home)

الخشب مادة مستدامة

يحرص صانعو المفروشات على حسن الإفادة من الخشب، مع احترام الشروط البيئيّة، بخاصّة أنّ المفروشات والمصنوعات الخشبية، وكلّما مرّ الزمن عليها، حافظت على مظهرها الجذّاب، مع إمكانية إعادة قولبتها لتتّفق مع أي طراز مرغوب.
إلى ذلك، بسبب بنية الخشب الطبيعية، فإن الخامة أكثر كفاءة في استخدام الطاقة، وهي تساعد في الاحتفاظ بالحرارة في المنزل، وحتى تنظيم الرطوبة في درجة صغيرة.
ويعكس الخشب حضور الطبيعة في المنزل، ما يغني المساحة. وهو مفتاح مهمّ في التصميم الداخلي الناجح. علماً أنّ خشب البلوط هو الخيار الأكثر شيوعاً في التصميم الداخلي لجماله وطبيعته شدّة تحمّله. وهناك أكثر من مئتي نوع مختلف من البلوط، لذلك لن تبدو طاولة واحدة مصمّمة من خشب البلوط مماثلة تماماً لطاولة أخرى.
بدورهما، يستخدم خشب الأرز وخشب الجوز أيضاً في صنع الأرضيات والأثاث، حيث يتميّز الأول بظهور حبيبات مميّزة تجعله جذاباً بشكل خاص. بينما الخشب السويدي يستخدم في الأبواب والمطابخ لأنه لا يحتوي على عُقد.
إلى ذلك، يستخدم الخشب الصناعي MDF أو الخشب الصناعي الملبّس بمادة الفينير الطبيعية أو قشرة الخشب، حسب التصميم الداخلي المراد تنفيذه. ألياف بعض أنواع الخشب الصناعي تكون مستقيمة، أو متموّجة، أو مخطّطة، كما أنّها تختلف في اللون، فمنها الأبيض، والأصفر الباهت، والأحمر، والأرجواني، والأسود.
بعد تلبيس قشرة الخشب، يجب على المصنّع صبغها بالسيلر فقط، لحمايتها من الأضرار، كالخدوش، أو حتى للتحكّم بلون القشرة المطلوب.



(الصورة من: D&D Home)

الخشب في التصاميم الداخلية

المظهر الدافئ للخشب يجعل منه خامة مثالية في التصميم الداخلي، وفق الآتي:

• يستعمل الخشب في الأرضيات، لتضفي الأخيرة لمسة من الفخامة والدفء الإضافي على منزلك. عادة ما تستخدم ألواح البلوط المعالجة بالورنيش أو الزيت للباركيه. وتأتي الألواح بسماكات وأطوال وعروض مختلفة. هناك أيضاً أشكال خاصة متاحة، مثل: النمط المتعرّج أو الفسيفساء.

• مع تنوّع التصاميم وقشرة الخشب، أصبح كساء الجدران ذا أهمّية لإضفاء الحداثة على التصميم.

• الخشب مثالي لإنشاء الفواصل الخشبية Partitions، السادة منها، والمزخرفة بصورة معاصرة، ما يعيد تشكيل المساحة وتقسيمها.

• الأبواب والسلالم الخشب تشيع إحساساً برقيّ التصميم.

• شرائح الخشب أو خطوطه البسيطة على الأسقف تتماشى مع عناصر الديكور الأخرى.

• من الممكن دمج الخشب بوحدات الإضاءة، عن طريق القشرة التي تضفي شكلاً جذّاباً على تصاميم الإضاءة الحديثة.

الخشب في الديكور المودرن

يكمن الفرق بين الأنماط الكلاسيكية والمودرن في التصاميم الخشبية، في أنّ الأولى ضخمة ومتينة وداكنة اللون (البنّي الغامق غالباً)، وتمتاز بحضور الزخارف عليها؛ أما الثانية فخفيفة الوزن وتتّخذ هيئة الأشكال الهندسيّة، لا سيّما المربّعات، وتخلو من الزخارف وتدخل مع خامات ومواد أخرى، كالزجاج أو القماش حسب المساحة التي تحلّ فيها. مثلاً: في صالات الاستقبال، يُستخدم الخشب الطبيعي الفاتح عادة الذي يصبغ بمادة تدعى «سيلر» للحفاظ على التصميم من الخدوش وابراز شكل ثمرة الخشب. أمّا الخشب الداكن إذا استخدم في المساحات المذكورة، فيحضر مخليّاً من النقوش. وفي الصالات المودرن، قد يدمج الخشب بالستانلس ستيل الذهبي، أو بالمرايا أو بالرخام.

في غرف النوم، يصنع الخشب الأسرّة وظهورها المميّزة عادة ما تدمج مع القماش والتنجيد، ويكون الخشب على الجدران خلف الطاولات الجانبية التي بها إضاءات تعكس جمال قشرة الخشب. وفي المطابخ المودرن، يستخدم الخشب المصبوغ؛ أماّ في الحمّامات المودرن، فيحبّذ استخدام الخشب الطبيعي، لا سيّما في صنع الأسطح أو الرفوف المزوّدة بوحدات الإضاءة.


(الصورة من «مفروشات الحذيفة»)


(الصورة من D&D Home)



(الصورة من: Gautier Dubai)

لمسات أنيقة
في الديكور الليلكي

الليلكي هو تدرّج من تدرّجات اللون البنفسجي، ويبدو أفتح من الأخير، وممزوجاً بالقليل من الزهريّ؛ يشيع الشعور بالأمان والراحة والطمأنينة والهدوء ويُساعد في التأمل ويشجّع على الإلهام والابداع. في السطور الآتية، تتحدّث مهندسة الديكور راكال أبي يونس، في لقاء مع «سيدتي»، عن خصائص اللون الليلكي، وكيفية دمجه بالديكور الداخلي.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**

(الصورة من: Roche Bobois Beirut)



في التصميم الداخلي المودرن لا حدود لأيّ لون، عند حسن اختيار الأخير، حسب وظائف الغرفة التي يحلّ فيها. وفي شأن الليلكي، هو يناسب الفئات العمريّة كافّة، لا سيما الأفراد ذوي الميول الفنّية، بخاصة عندما يطغى حضوره على غرف النوم، الرئيسة منها، كما تلك الخاصة بالبنات، والحمّام والمطبخ؛ أو عند اعتماده في التفاصيل، كالوسائد أو طلاء أحد جدران الغرفة بغية تمييزه في الديكور الداخلي، أو ظهر السرير أو غطائه.

إطلالة راقية

- عندما يصحب الليلكي، الخشب الباركيه في الأرضيّات أو أي قطعة أثاث خشبيّة كبيرة الحجم، تبدو إطلالة الديكور راقية ورومانسيّة.

وفي هذا الإطار، تدعو المهندسة هواة الليلكي إلى اختيار الأريكة الأساسية ملوّنة به في صالة الاستقبال، بالإضافة إلى إكسسواراتها...

- في المطبخ الفسيح ذي السقف المرتفع، يحلّ الليلكي الداكن؛ أمّا في المساحة المحدودة من الحيّز المذكور، فيبدو الليلكي الفاتح مفضّلاً، برفقة الفضّي للأدوات الكهربائية.
- الليلكي والأبيض يطبعان إطلالة المطبخ بالإشراق، وكذا يفعل خليط الليلكي وأحد ألوان الباستيل.
- لإضفاء الفخامة على المساحة، ينقل الليلكي والأسود هذه الصفة المرغوبة في المنازل العربية.
- في الطراز الكلاسيكي، يغلّف الليلكي الداكن الخزائن، ويمكن اختيار اللون لمّاعاً أو مطفأ.

(الصورة من Gautier Dubai)



(الصورة من Gautier Dubai)

لعبة الألوان

• يُفضّل اختيار صحبة الليلكي، البيج أو الأزرق الفاتح (خصوصاً مع الليلكي الفاتح) أو الزهري أو الأبيض أو الأصفر الفاتح (لجوّ حيويّ مفعم بالطاقة)، أو الأخضر الطبيعي، أو حتى لون الخزامى، وذلك لإشاعة إحساس بالأناقة والهدوء، على صالة الاستقبال وغرفة الطعام وغرفة النوم والحمّام.

• في حال الرغبة في جعل الطراز الباروكي يحمل هويّة المكان، تبدو الدرجات الداكنة من الليلكي، مفضّلةً.

أمّا لهواة الطراز الفنتدج أو الريترو، فتنصحهم المهندسة بدمج أحد ألوان الباستيل مع الليلكي.

• في الطراز المعاصر، يدخل الليلكي من خلال الإكسسوارات، لا سيّما السجادة أو الوسائد أو اللوحة الفنية على الجدار.

• بالنسبة للمفروشات والأقمشة لا سيما الستائر ومفارش الأسرة، ليس هناك من قيود على اختيار النقوش لليلكي.

• لا يستعمل الليلكي في طلاء الجدران فحسب، وإنما في ورق الجدران، والستائر للحفاظ على شعور الراحة في البيت.

• في الطراز الريفي الذي يسوده الخشب، الليلكي هو لون مثالي لتحقيق التناقض المرغوب في الديكور.

• لأن الليلكي مُريح للبصر ومهدّئ للقلق، هو يحل في مكاتب العمل.

• بالنسبة للمساحة الملوّنة بالأبيض والأسود، وفي حال الرغبة في إدخال لمسة من الألوان الخفيفة، يحلو اعتماد الليلكي.




(الصورة من Indigo Living)


(الصورة من shutterstock)

(الصورة من Vivre)

(الصورة من Indigo Living)

(الصورة من Indigo Living)


راكال أبي يونس

هوية أنثوية

قد يعتقد كثيرون أنّ الليلكي يطبع المساحة بهوية أنثوية؛ توضح المهندسة في هذا الإطار، أنّ هناك عوامل في الديكور تؤثر في هذه الناحية...
لطبع المساحة بهوية حيادية، يمكن استخدام ألوان الرمادي أو الأسود أوالأخضر مع الليلكي. وبالنسبة للمفروشات يجب المزج في أشكالها، علماً أن المنحنيات تضفي لمسات أنثوية، بينما الزوايا الحادّة ترمز إلى ذوق رجولي، لذا يجب إحضار مفروشات من النموذجين في المنزل الزوجي مثلاً.

إكسسوارات...

عند اختيار الإكسسوارات باللون الليلكي الباستيل أي الفاتح منه، يفضّل التركيز على اللون الأبيض للمعادن؛ أما حال اختيار الدرجة الداكنة من اللون المذكور فيفضل حضور الذهبي رفقته.

ترتيب المائدة

يدخل الليلكي في ترتيب المائدة هادئة الديكور، والتي يطغى الأبيض على مكوّنات سطحها، مثل شرشف الطاولة. هنا تستقبل المائدة الليلكي بهدف إضفاء التناقض المحبّب في الديكور، وذلك عن طريق توزيع الشمعدانات وأزهار الليلك...
وعند الرغبة في إبراز الليلكي على المائدة، يصحّ توزيع المعادن أو الخامات التي تحقّق انعكاسات اللون وظلاله.
عموماً، كثيرة هي الألوان التي تتناسب مع الليلكي، ومنها: الرمادي والأخضر (لهواة الطراز البوهيمي) والذهبي، علماً أنه لتحقيق طراز الـ«آرت ديكو»، يفضّل استبدال شرشف الطاولة الأبيض بآخر ذهبيّ.



المعماري فهد العنقري:

برامج «بوتقة» تعزز المجتمع المعماري السعودي والخليجي

«بوتقة»، مؤسّسة تعود برامجها ومبادراتها بالنفع على مجتمع المعماريين والمصممين وطلاّب العمارة والتصميم. لكن، مع فورة وسائل التواصل جرّاء الجائحة، امتدّت الأهداف إلى إثراء ثقافة المهتمّين من العامّة بالعمارة... في الحوار الآتي نصّه، مع أحد مؤسسي «بوتقة»، فهد العنقري، مراجعة لنشاطات المؤسّسة، وخوض في مسائل العمارة والتصميم الداخلي في السعودية، ومستقبلهما بعد الجائحة.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**
تصوير | **عدنان مهدلي Adnan Mahdaly**

من مجموعة يقف خلفها فريق طلّابي مبتعث إلى المملكة المتحدة، إلى مؤسّسة تهدف إلى رفع ثقافة المجتمع الخليجي بالعمارة والتصميم؛ أخبرنا المزيد عن قصّة «بوتقة».

بدأت «بوتقة للعمارة والعمران» في عام 2013، كمجموعة تطوّعية هدفها غير ربحي، أسّسها ستّة طلّاب في الدراسات العليا بالمملكة المتحدة، وذلك ضمن برنامج خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله رحمه الله. كان الهدف الرئيس من المجموعة هو مشاركة المعرفة والعلوم التخصّصية في مجال العمارة والعمران، أثناء الدراسة بالخارج، مع كلّ الطلاب المبتعثين في بريطانيا من نفس المجال. هذا هو المحور الرئيس الذي انطلقت «بوتقة» منه على قنواتها في وسائل التواصل الاجتماعي. بعد التخرّج، والعودة إلى أرض الوطن، حرص المؤسّسون على استمرار نشاط المجموعة، وانتقالها إلى المملكة العربيّة السعوديّة، وتسجيلها بشكل رسمي لتصبح منشأة رسمية تعود برامجها ومبادراتها وخدماتها بالنفع على المجتمع المعماري السعودي، والخليجي كذلك. ثمّ، نظّمت «بوتقة» مجموعة من الأنشطة والبرامج الهادفة إلى تقليص الفجوة بين التعليم الجامعي وسوق العمل، من خلال تقديم ورش عمل ومحاضرات ومؤتمرات تخدم احتياجات المهنة وقضايا المجتمع، لتنتج معماريين وعمرانيين ومخططين أكثر إبداعاً في ممارسة دورهم الحضاري في مجتمعهم.

فورة وسائل التواصل الاجتماعي

كيف ساعدت فورة وسائل التواصل الاجتماعي، في جعل المحتوى المقدّم يلاقي المزيد من المهتمّين، ويثري النقاش في مجالات العمارة والتصميم؟

كانت غالبيّة برامج «بوتقة» التدريبيّة والتعليميّة تنحصر في أنشطة حضوريّة وصفّية، والبعض الآخر منها كان يتخذ هيئة مشاركات في المعارض الفنّية أو الجامعات المحلّية، حتّى ساهمت جائحة كورونا في تحوّل البرامج والمبادرات التي كانت تعدّ سابقاً بشكل حضوري، لتصبح متاحة افتراضيّاً، وتقدّم على منصّات «بوتقة» على شبكة الإنترنت. وبالتالي، كانت هذه الجائحة سبباً في جذب العديد من المستخدمين لخدمات وبرامج «بوتقة»، ومنها: «شهر العمارة» المبادرة التي شارك فيها 30 محاضراً، واستفاد من محاضراتها أكثر من 10 آلاف مشاهد، و«ملتقى بوتقة الأسبوعي» الذي ينظّم محاضرة كل ثلاثاء، يقدّمها أحد الخبراء أو الاستشاريين أو الباحثين في مجالات العمارة والعمران...

الاستدامة في العمارة

يتردّد عنوان «الاستدامة» في العمارة أخيراً، في اللقاءات والمحاضرات والمطبوعات؛ هل غطّت «بوتقة» هذا الجانب من خلال محاضراتها؟ حدّثنا عن أهمية رفع الوعي في هذا الجانب، على المدى الطويل؟

يهدف مفهوم الاستدامة إلى استغلال الموارد والإمكانات المتاحة بين أيدينا بالشكل الأمثل، والمتوازن بيئيّاً وعمرانيّاً، لضمان الاستمراريّة من دون هدر مكتسبات الأجيال المستقبليّة. وثمّة ثلاثة عناصر رئيسة متعلّقة في تطبيق مفهوم الاستدامة في البناء، هي: المجتمع والاقتصاد والبيئة. «بوتقة»، من ناحيتها، خصّصت محاضرات توعوية وتثقيفيّة للتعريف بالاستدامة، وبالأنظمة المتعلّقة التي تطبّق في بعض الدول الأوروبيّة وأميركا الشماليّة، وبتفاصيل المفهوم، كمواد البناء المستدامة وطرق التصميم والتخطيط المستدام.

كمراقب، هل ترى أنّ هناك وعي أكثر في الخليج، لناحية جعل المشاريع الإنشائية السكنيّة تتفق مع المحيط الذي تقع فيه، وتراعي حاجات السكان، بعيداً من الإبهار البصري؟

عرفت السوق العقاريّة المحليّة والخليجيّة تطوّراً كبيراً في السنوات الأخيرة، نتيجة وعي الأفراد بقيمة وأهمّية التصميم المعماري والتخطيط الحضري، وانعكاسات التصميم على صحّة الفرد الساكن، وعلى علاقاته الاجتماعيّة، وحتى على مستواه الاقتصادي.

سوق التطوير العقاري مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالطلب، والواضح أن التوجّه السابق للباحثين عن مسكن كان الحصول على السعر الأدنى للوحدة السكنيّة، من دون النظر إلى معايير الجودة في التصميم والتنفيذ. لكن المعهد العقاري أعدّ أخيراً عدداً من برامج فحص المباني (الجاهزة منها وتلك التي في طور الإنشاء) لتقييمها من قبل مقيّمين وفاحصين مهنيين ومعتمدين منه، وذلك في كلّ مرحلة من مراحل الأعمال المعماريّة والإنشائيّة، للتأكّد من مطابقة المخطّطات الهندسيّة لما هو على أرض الواقع، الأمر الذي رفع جودة المنتجات المنفّذة في السوق المحلّية. إلى ذلك، الهدف من التصاميم المعمارية لا يقتصر على الجاذبيّة البصريّة، بل تقديم الحلول الوظيفيّة.

رفع الوعي بأهمية التصميم

لناحية الفراغ المعماري، تركّز مجموعة من المحاضرات على حسن استغلال هذا الأخير، وكيفيّة اختيار الألوان له، ودلالاتها... يبدو أن رفع الوعي بأهمّية التصميم من ضمن اهتمامات «بوتقة»؟

تستهدف «بوتقة» فئة المتخصّصين، في مجالات العمارة والعمران، في المقام الأوّل، ففئة المهتمّين بالعمارة وفروعها، أي الأشخاص غير المتخصّصين من أفراد عامة المجتمع. وتركّز «بوتقة» اهتماماتها على أربعة أقسام رئيسة: العمارة، والتخطيط والتصميم الحضري، والتصميم الداخلي، وعمارة البيئة، لتتفرّع من الأقسام المذكورة تخصصات وفروع دقيقة. وبالتالي، تحاول «بوتقة» أن تعادل بين هذه التخصّصات في برامجها ومبادراتها حتى يتحقّق الهدف المرجو، أي رفع الوعي بالمفهوم المعماري والتصميمي لدى المجتمع، وتطوير أفكار وآراء المعماريين والباحثين، ومساعدتهم في تطوير ذواتهم عبر دورات تصقل مهاراتهم اليدويّة أو البرمجيّة أو الفنيّة أو النقديّة.

نزعة حداثويّة

ماذا عن العمارة التقليديّة التي تعكس الهويّة السعودية، كما في «جدة البلد»؛ الملاحظ أن النزعة الحداثوية في العمارة، هي الطاغية على المضمون المقدّم؟

تتميز المملكة بترامي أطرافها؛ إذ تضمّ 13 منطقة إداريّة، وفي كلّ منطقة هناك تميّز في العمارة التقليديّة بصورة مختلفة، الأمر الذي يكسب كلّ منطقة طابعها الخاصّ، معمارياً وعمرانياً. وكانت العمارة التقليدية تأثّرت في البيئة التي ارتفعت فيها؛ ففي المناطق الجبليّة البناء الحجري طاغ، أمّا في المناطق الساحلية فالبناء المشيّد بالحجر المنقبي سائد، وفي المناطق التي تقع على البراكين يكسو المباني سواد الحجر البركاني، وفي المناطق الصحراويّة يتميّز البناء الطيني، ما يعني أنّ لكلّ منطقة هويّتها الخاصة. راهناً، يمكن إعادة درس العمارة التقليديّة، وتطويرها، والإفادة من تقنيّات البناء القديمة ودمجها بتقنيّات العصر لتتلاءم مع مناخ وبيئة المنطقة التي تشيّد فيها، مع الاهتمام الشديد بعدم المساس بأصول العمارة التقليديّة. وفي هذا الإطار، تجدر الإشارة إلى أن بعض أمانات وبلديات المدن الرئيسة بالمملكة العربيّة السعوديّة بدأت مشروع إنشاء أكواد عمرانية ومعمارية، مثل: الكود العمراني لمنطقة العُلا ومنطقة وادي حنيفة... يحتوي الكود العمراني على أدلّة تصميميّة تساعد المالك على اختيار المواد والألوان، بالإضافة إلى بعض الاشتراطات الهندسيّة التي ينبغي على المعماري التقيّد بها.

غرف الصلاة والفصول الدراسية المنزليّة

ما هي المسؤولية الملقاة راهناً على المعماريين والمصمّمين، لناحية البحوث في مستقبل المساحات السكنية، التي تعدّدت وظائفها بعد جائحة كورونا؟

منذ بداية الجائحة، سمع المعماريون تذمّرات أصحاب البيوت من سوء تصاميمها! حياة معظم أصحاب البيوت كانت تدور خارجها، أي بين مقرّ العمل والأسواق والمطاعم والنادي.. ليجلسوا بعض السويعات أمام شاشة التلفاز في المنزل، ثم يخلدوا بعدها للنوم. وبالتالي، عندما تغيّر نمط الحياة وفرضت إجراءات حظر التجوّل، تفاجأت غالبية الساكنين بأنّ منازلها لم تخلق للحياة: شبابيك صغيرة وممرّات كثيرة وإضاءة غير مريحة للقراءة، كما غياب الأفنية الداخلية للجلوس في الهواء الطلق. كلّ هذه الأسباب جعل أول إجراء تتخذه الغالبيّة، بعد رجوع الحياة إلى طبيعتها، هو تغيير التصاميم الداخلية للمنازل لتصبح قابلة للعيش. لذا، على المعماري والمصمّم شرح السبب الكامن خلف كلّ عنصر تصميمي، ليكون العميل واعياً ومدركاً له، مع مشاركة الأول الثاني في اتخاذ بعض القرارات، كون الثاني هو من سيسكن المنزل، وبالتالي إذا كان التصميم غير مناسب سيكون حبيساً داخله، وسيعاني من جرّائه لسنوات! إلى ذلك، هناك أمثلة لخلق مساحات جديدة لم تكن تحظى بالاهتمام، قبل الجائحة، مثل: غرف الصلاة والغرف المكتبيّة والفصول الدراسيّة.

هل تغيّرت النقاشات في العمارة والتصميم، بعد الجائحة؟

حدث تغيير في مضمون معظم النقاشات التي كانت تدور حول فنّ العمارة والتصميم؛ فقد أمسى المضمون يركّز على إيجاد الحلول التصميميّة لكثير من المشكلات التي لمسها الساكنون، كضيق المساحات وجعل المنازل السكنيّة أكثر راحة ومناسبة للبيئة والظروف الصحية.

رؤية 2030

كم تتفق أهداف «بوتقة» مع رؤية المملكة العربيّة السعودية 2030 في تنمية المجالات الثقافية؟

يعدّ فنّ العمارة والتصميم أحد التخصّصات الرئيسة الإحدى عشرة التي تقدمها وزارة الثقافة بالمملكة، كما تتفق أهداف «بوتقة» مع أربعة من أهداف واستراتيجيات هيئة فنون العمارة والتصميم من خلال: تنمية مواهب المهنيين الحاليين والمستقبليين، وخلق مجتمع محلّي للبحوث والابتكار، وتطوير القطاع من خلال تعزيز التكامل في منظومة العمارة والتصميم، والمساهمة في الناتج المحلي الإجمالي من خلال تنمية قطاع الصناعات الإبداعيّة وخدمات التصميم.

في سطور

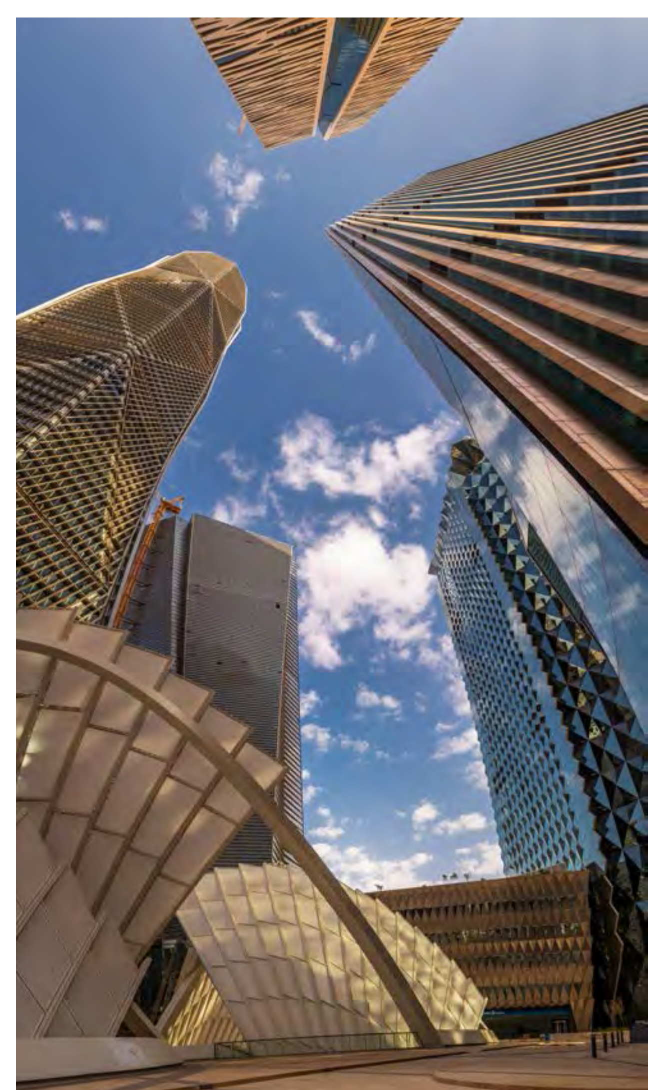
فهد العنقري، هو المدير التنفيذي والشريك المؤسّس لمؤسسة «بوتقة»، التي تعنى في مجالات العمارة والعمران؛ حاصل على ماجستير في التصميم الحضري في جامعة «سالفورد»، بالمملكة المتحدة، عام 2014. وعلى بكالوريس في العمارة في «جامعة داربي»، بالمملكة المتحدة عام 2012. له خبرة عمليّة في العمارة والتصميم في عدد من شركات التطوير العقاري، كما يشغل راهناً منصب مدير التطوير والتخطيط في أحد المؤسّسات الحكومية بالمملكة.

«بوتقة» تركّز اهتماماتها على أربعة أقسام رئيسة: العمارة، والتخطيط والتصميم الحضري، والتصميم الداخلي، وعمارة البيئة



العمارة في جدة البلد







مركز الملك عبدالله المالي شاهد على العمارة الحديثة

حين كنت متشائماً

أحمد عبد الرحمن العرفج Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com | Arfaj1



الإنسان كائن ينمو وينتقل من مرحلة إلى أخرى، هذه المراحل تحددها المعارف والقراءات والتجارب التي يمر بها الإنسان ومن المستحيل أن تكون عقليتك وأنت في العشرين مثل عقليتك وأنت في الأربعين، وفي ذلك يقول الملاكم "محمد علي كلاي": "إذا كانت عقليتك وأنت في الثلاثين مثل عقليتك وأنت في الخمسين فقد فقدت عشرين سنة من عمرك".

وبالتأكيد أنني إنسان وأستجيب للنمو والتطور لذلك سأحدثكم اليوم عن جانب واحد من الجوانب التي تطورت فيها حياتي وانتقلت من الضفة اليسرى إلى اليمنى.

قبل ربع قرن كنت أقرأ للشعراء العرب الذين يبدعون في إساءة الظن ويتفننون في رسم التشاؤم، ويتميزون بإنتاج السلبية ودعم الكآبة والاحتفاء باللون الأسود، كما أنهم من جانب آخر يحبون جلد الذات واحتقار أي تطور يحدث في الوطن العربي من خلال السخرية اللاذعة مثلما نرى ذلك واضحاً في أشعار نزار قباني.

يقال إن المرء يتأثر بجليسة وأنا في تلك الفترة كنت جليس هذه الكتب فأثرت عليّ من دون علمي، وأصبح التشاؤم يجري في دمي وأمسيت أبحث عنها كل يوم وكأنه الأنسولين لذلك كنت حينذاك أختار أصدقائي وفق معيار التشاؤم، فأكثرهم سلبية هو أكثرهم قرباً مني وهكذا كانت حياتي باختصار.

من حسن الحظ أنني لم أستمر - ولله الحمد - وقد استيقظت ذات يوم وسألت نفسي لماذا كل هذه السلبية التي أختزنها في رأسي مع أن العالم فيه من الأشياء الجميلة بما يكفي للتفاؤل وما يجعل الحياة تستحق الحياة كما يقول الشاعر محمود درويش.

جلست في هذه المرحلة - أعني مرحلة التساؤل - شهراً أو شهرين، وبعد ذلك آمنت بالتفاؤل واعتنقت الإيجابية وبدأت عيني تلتقط الجمال وتقتنصه على الرغم من دوائر القبح، حينها تغيرت حياتي وأصبحت في نعمة من الخير لأن من يركز على الخير فإنه يزيد منه، ومن يتفاءل بالجمال يجد الجمال، لذلك لم أعد إيجابياً فقط بل أصبح الناس الذين يتابعونني في مواقع التواصل الاجتماعي يسألونني كل صباح من أين لك هذه الطاقة الإيجابية؟

في النهاية أقول:

حين صرت إيجابياً حتى مفرداتي تغيرت، كنت في الماضي أستخدم التذمر والكآبة والتشاؤم والكارثة والسواد، أما الآن فهذه الألفاظ لا تليق بي ولا أليق بها، لذلك ألغيتها وصارت مفرداتي تدور حول التفاؤل والانطلاق والتجلي والعطاء والتدفق والثراء والشغف والانبثاق والإشراق والإيجابية والطموح والبناء والإثارة والتفتح والازدهار والضياء والفيوض.

الموقع السعودي السادس «حمى الثقافية» على قائمة اليونسكو

«موقع ثقافي له قيمة عالمية استثنائية للتراث الإنساني». هكذا وصفت لجنة التراث العالمي التي انعقدت في مدينة فوتشو الصينية خلال دورتها الرابعة والأربعين منطقة «حمى الثقافية» بنجران، معلنة تسجيلها في قائمة التراث العالمي لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة «اليونسكو» كسادس موقع سعودي ينضم إلى قائمتها.

جدَّة ا نسرين عمران Nesreen Omran
الصور من حساب هيئة التراث السعودية (تويتر)



صخرة عملاقة تحمل رسماً حجرياً

في هذا الإطار أكد وزير الثقافة رئيس مجلس إدارة هيئة التراث الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان بأن تسجيل منطقة حمى الثقافية بمنطقة نجران يأتي ثمرة طبيعية لما يحظى به التراث الوطني من دعم واهتمام.

وأشار إلى أن المواقع السعودية المسجلة في قائمة التراث العالمي باليونسكو، إلى جانب العناصر الثمانية المسجلة في قائمة التراث الثقافي غير المادي، تؤكد المدى غير المحدود الذي يمكن أن تُسهم به المملكة في خدمة التراث الإنساني العالمي المشترك.

منطقة حمى والفن الصخري الثقافي

تعد منطقة حمى من المواقع المهمة جداً في نجران جنوبي السعودية، وهي طريق يمتد بين 6 آبار صخرية، كانت تمر من خلالها القوافل التجارية القادمة من جنوبي الجزيرة العربية إلى شمالها، للتزود بالماء خلال السفر. وهي من أهم مواقع الرسوم والنقوش الصخرية، التي تمتد على مساحة 557 كم2، وتضمّ 550 لوحة فن صخري تحتوي مئات الآلاف من النقوش والرسوم الصخرية التي تصوِّر الصيد والحيوانات والنباتات وأساليب الحياة لثقافة امتدت

على 7 آلاف عام من دون انقطاع، وتعدّ واحدةً من أكبر مجمعات الفن الصخري في العالم. وتضم المنطقة أكثر من 13 موقعاً يحتوي على رسوم لمناظر رعي وصيد، ورسوم لأشكال آدمية رسمت بأكبر من الحجم الطبيعي، تصور أشخاصاً يلبسون غطاء على الرأس، ويرتدون عقوداً ويمسكون الأسلحة، وهناك رسوم لسكاكين وأنصال، ورسوم لرقصات مع آلات موسيقية وغيرها. ويوجد في الموقع العديد من النقوش أشهرها نقش الملك يوسف آسار يثار الموجود ذلك النقش في جبل حماطة.

الموقع

تبعد «حمى» عن مدينة نجران نحو 130 كيلومتراً باتجاه الشمال، وتوجد في موقع حمى التاريخي التابع لمحافظة ثار، العائد في تاريخه للألف السابع قبل الميلاد حتى الألف الأول قبل الميلاد، الذي يحتوي متحفاً مفتوحاً يراه الزائر عبر النقوش والرسوم والكتابات الثمودية، ونصوص المسند والكوفي المجاورة لآبار حمى الستة (أم نخلة، والقراين، والجناح، وسقيا، والحماطة، والحبيسة).

أبار حمى

وتحتوي المنطقة آباراً لا تزال تنضح بالماء العذب حتى يومنا هذا، وذلك منذ أن كانت محطة تزود بالماء للقوافل التي نقلت البخور والبهارات من جنوبي الجزيرة العربية إلى الشام ومصر وبلاد الرافدين.

مواقع سعودية على قائمة اليونسكو

مدائن صالح:

كانت تعرف قديماً بمدينة الحِجر وهي موقع سعودي أثري يقع في إقليم الحجاز في شبه الجزيرة العربية شمال غربي السعودية. وهو أول موقع سعودي يسجل على قائمة التراث العالمي.

تقع هذه المنطقة التاريخية في العلا بمنطقة المدينة المنورة. وقد ورد ذكر الحجر في القرآن الكريم والتوراة وسكنها كل من الأنباط واللحيانيين والمعينيين والثموديين. وتحتوي مدائن صالح على 131 قبراً فريداً من بينها قصر الصنع وقصر البنت والقصر الفريد.

حي طريف بالدرعية:

يعد حي طريف رمزاً لتاريخ المملكة العربية السعودية وملاذًا للتراث الوطني، ويقع حي طريف المسجل على قائمة التراث العالمي اليونسكو، في الدرعية التاريخية والتي اكتسبت شهرتها منذ أن كانت عاصمة الدولة السعودية الأولى كما أنها كانت مركزاً تجاريًا ونقطة عبور للحجيج منذ عام 1446هـ.

بُنيت مدينة طريف بالطوب اللبِن ومواد طبيعية أخرى في القرن الثامن عشر الميلادي، وتتميز بساحات وأزقة وأبراج تعرض العمارة النجدية المثالية وتحكي أسلوب الحياة السعودي التقليدي.

ووفقاً لهيئة تطوير الدرعية فقد تمت استعادة المدينة المبنية بالطوب اللبِن لعرض المواد والتحف من الماضي الملكي والاجتماعي والثقافي للمملكة، تأخذ الضيوف في رحلة شاملة عبر التاريخ السعودي.

جدة التاريخية:

تتميز بمبانيها الخاصة المزينة بالشبابيك الكبيرة المصنوعة من الخشب والتي تعرف محليا بالرواشين. وتزين النوافذ واجهات البيوت الكبير والمحلات والمساجد ويعود هذا النوع من العمارة إلى القرن التاسع عشر. ولاتزال جدة التاريخية التي انضمت لقائمة التراث العالمي تؤدي الدور الذي لعبته منذ أن أعدها الخليفة عثمان بن عفان فهي بوابة مكة وميناؤها وهي مركز تجاري مميز على ساحل البحر الأحمر. وقد أسهم تدفق الحجيج إلى جدة في تطويرها وتمازج ثقافات ساكنيها.



الآبار لا تزال تنضح بالماء العذب



نقوش مختلفة في كل مكان

الفنون الصخرية في منطقة حائل:

يظهر الفن الصخري في حائل في موقعين الأول جبل أم سنمان في جبة والثاني جبل المنجور وراطا في الشويمس. وتوثق الرسومات الصخرية في هاذين الموقعين تاريخ الإنسان والحيوانات التي رافقته في الجزيرة العربية في فترات مختلفة على مدار 10 آلاف سنة. وتُظهر الرسومات في جبة أربع حقب زمنية مختلفة بينما حدد المختصون ثلاث فترات زمنية في رسومات الشويمس.

واحة الأحساء:

دخلت واحة الأحساء قائمة اليونسكو تقديرا لما تتمتع به من تنوع طبيعي ومعماري. وقد أسهمت المنطقة منذ القدم في الربط بين المملكة والخليج وشبه القارة الهند. وتحتوي المنطقة على العديد من القصور والمساجد التاريخية والأسواق إضافة إلى الحدائق والعيون ومزارع النخيل التي تضم مليون ونصف مليون نخلة الأمر الذي يجعلها وجهة سياحية بامتياز.

قائمة المواقع في التراث العالمي

يشار إلى أن مواقع التراث العالمي هي معالم تقوم لجنة التراث العالمي في اليونسكو بترشيحها ليتم إدراجها ضمن برنامج مواقع التراث الإنساني العالمي، والذي تديره اليونسكو..

وكان المؤتمر العام لليونسكو قد أقر في دورته السابعة عشرة بباريس في 16 نوفمبر 1972، الاتفاقية المتعلقة بحماية التراث العالمي الثقافي والطبيعي، حيث تسعى هذه الاتفاقية للمحافظة على الشهادات الطبيعية والثقافية التي لها قيمة عالمية واستثنائية.



عمل الفنانة أنجي ليتشيا بعنوان أقمار.



عمل الفنان ناصر الملهم بعنوان التحديق بالكون السحري.



عمل ياسمين السديري ورجاء الحاج بعنوان تراكمات سردية حول محور أفقي

الفنانة التشكيلية زاهية الردادي مع أعمالها.

معرض «فن جدة 21,39»
وأسرار العضديات

للسنة الثامنة على التوالي يقيم المجلس الفني السعودي بجدة مبادرة «فن جدة 21,39» بالتعاون مع وزارة الثقافة وعدد من الجهات المهتمة بالفنون، ويقام المعرض الذي يدور حول «أسرار العضديات» في مقر المجلس من تاريخ 7 يوليو وحتى 9 سبتمبر 2021، يضم المعرض 33 فناناً منهم 23 فناناً محلياً و10 فنانين عالميين.
سيدتي تجولت في المعرض ورصدت مختلف جوانبه وقابلت عدداً من الفنانين المشاركين لسؤالهم عن أفكار أعمالهم المشاركة وعن الحراك الفني السعودي، وعن أهمية المشاركة في مثل هذه المعارض..

جدَّة | **ولاء حداد Walaa Haddad**
تصوير | **عدنان مهدلي Adnan Mohadali**

المعمارية والفنانة التشكيلية زاهية الردادي حدثتنا عن مشاركتها وعملها الفني الذي يحمل عنوان «التشكل» وقالت: «عملي الفني المشارك في 21,39 يدعى «التشكل» وهو عبارة عن ثلاثين رسمة من الحبر والفحم، تتداخل الرسومات معاً لتكون عالماً أشبه بخريطة من المعاني المترابطة والمشتَركة في كونها من بحر اللاوعي، لكل رسمة سمة معينة ولكنها ككل تتمحور حول ماهية الإنسان وعلاقته الفردية بالكل من الخليقة والوجود منتقلة من الواقعية إلى السريالية". وأضافت: «تعدّ هذه مشاركتي الثانية في المعارض الفنية ومن خلال تجربتي البسيطة أستطيع أن أرى الدعم المتزايد للفنون في السعودية، وخلق الفرص للناشئين.. وتمكينهم بالطبع يحدث أثراً ثقافياً".

البحث عن خطاب عصري

الفنانة التشكيلية زينة عامر شاركت في المعرض بعمل «رجاء اتباع اليوم لا التاريخ» وهو عبارة عن 3 أوراق تقويم بيضاء، وعن ذلك تحدثت قائلة: «الوقت لا يتغير من مكان إلى مكان آخر بحسب خطوط الطول فقط. إنما أيضاً يتغير حسب الحالة الثقافية للمكان. العمل تشبيه ضمني للازدواجية والضبابية تجاه الدقة بالمواعيد، وهنا أبحث عن خطاب عصري مبتكر لنمط التفكير العام».
وبالحديث عن أهمية مشاركتها في معرض فن جدة، أوضحت: «سعيدة بمشاركتي في هذا المعرض لأنها مبادرة فنية سنوية للفن، ومشاركتي ليتعرف الناس إلى إبداعي بالتأكيد، ما يمكنني من نشر رؤيتي الخاصة وأفكاري من خلال فتح منافذ تواصل مع الحراك الثقافي العالمي». وأضافت: «في قراءة تاريخية للمشهد الثقافي السعودي نرى أن هناك نشاطاً فنياً في الآونة الأخيرة، وهذا أمر مطمئن ومبهج، ولكن مازال الفنان يحتاج إلى المزيد حتى يصل للمكانة التي تليق به محلياً وعالمياً وهذا ما نأمله من المؤسسات الثقافية».

الأستاذة المساعدة في الرسم والتصوير بجامعة جدة الفنانة التشكيلية أسماء صالح باهميم شاركت بـ 14 عملاً لكل منها عنوان ومنها: فيروس الصين - قناع الذهب - سوداء - حمراء - سحابتي - الهروب، وبدأت حديثها لنا قائلة: «لقد كان يوماً فقدت فيه أحد أجنحتي نامت عيون أمي. في فترة كوفيد - 19 قطعت أصعب طريق، لأجد أمام البيت، مركبات الشرطة، وضباط في جنازة ملكية. وانتهى كل شيء. ودعتها، وكانت الجنة التي ودعتها، فضاعت خرائطي، وفقدت بوصلتي، فعن ذلك حملت إحدى لوحاتي مشاعري، وعدداً من الظروف الأخرى والمواقف التي مررت بها في لوحات أخرى، استخدمت بها الورق المصنوع بأيدي ذوي الاحتياجات الخاصة، وركزت بها على الكلمات والنصوص العربية كون الكلمة أقوى من الرسم».
ثم تحدثت عن مشاركتها في فن جدة وقالت: «مشاركتي هذه وجدت فيها شوق الجمهور للفنون بعد التوقف بسبب كورونا، ولمست مدى اهتمام الناس حالياً بمختلف الفنون، لذلك أرى أن الوقت حالي والظروف والدعم الموجود هيأت للفنان السعودي كل الفرص من أجل أن ينتج ويبدع بفنه، ولم يعد هنالك عائق سوى أفكار الفنان نفسها وتمسكه بكل ما هو قديم في طرق الإنتاج والعرض».

أسماء صالح باهميم: مشاركتي هذه وجدت فيها شوق الجمهور للفنون بعد التوقف بسبب كورونا

الاستمرارية والإبداع

الفنان التشكيلي ناصر الملهم شارك بعمل حمل عنوان «التحديق في الكون السحري» الذي يعتمد على تجريد تحدد فيه الأشكال والألوان، ومفردات هندسية وعضوية. حيث يستند الفنان في تجربته إلى أشكال مع مجموعات الفن تعبيرية تجريدية تدون حياته الداخلية، تماشياً، بتعبير أدق، تتضمن لوحاته قيمة روحانية، حيث تقدم ترتيباً لعالمه العاطفي الفوضوي.
يرى أن الحراك الفني يمر حالياً بمرحلة جميلة جداً، وقال: «الفن حالياً مثل بذره غرست في حديقة وهي الآن تنمو وتزهر، والفن كذلك

عمل الفنان ناصر السالم بعنوان المكوك الفضائي الأول



الفنان عمار جي مان مع أعماله.

عمار جي مان: الاهتمام بالفن السعودي وبالفنانين من قبل الجهات المعنية تعمل وفق رؤية المملكة لإبراز الفنون على اختلافها

فهو الآن يتطور بفضل الدعم الحكومي والوعي المجتمعي تجاه مختلف الفنون، ونحن الآن في مرحلة تمهيد الطريق للجيل الجديد ليبدع ويقدم أفضل ما لديه، فهذه المرحلة تقدم للجيل الجديد كل ما يحتاجه من دعم ومساحة حرية جيدة يستطيع من خلالها طرح المشاعر الداخلية والآراء المختلفة، وبرأيي مازال الفن يحتاج إلى حرية، فالفن لا يوضع في قالب معين، مع كامل احترامي لعادتنا وقيمنا». وأضاف: «مازلنا نحتاج عمل إقامات فنية متبادلة بيننا وبين الدول الغربية، فذلك يحقق فوائد متعددة للفنانين ويفتح أمامنا آفاقاً عدة من خلال الثقافات والفنون المتبادلة، هذا وأؤكد أن الفنان يمكن أن يصل إلى العالمية من خلال خوض التجارب والعمل الدؤوب ومشاركة الأعمال في الخارج سواء من خلال السوشيال ميديا، أو من خلال المشاركة في المعارض العالمية، والأهم هي الاستمرارية والإبداع».

الفنان التشكيلي وطالب ماجستير طب بشري وفلسفة، في جامعة خرونتجن - هولندا، أسعد بدوي حدثنا عن مشاركته في المعرض: «بداية وعندما علمت أن فكرة المعرض سوف تكون عن علم الفلك ورسم الخرائط، فإن أول ما جاء في بالي هو العلاقة بين اكتشافاتنا نحن البشر والفضاء الخارجي وأيضاً معرفتنا بحدسنا وقدراتنا الإدراكية، ويهتم عملي «المعلقة الدانية» بالتمثلات التاريخية المختلفة للكون، مستلهماً فلسفة العلم ودور الاكتشافات الفلكية في تحفيز الثورة العلمية حين تحولت نظرتنا للعالم من مركزية الكرة الأرضية إلى توسع الكون، وفي عملي أردت أن أقدم تجربة مماثلة لتجربة الإنسان وهو يراقب السماء بعين مجردة». ثم أضاف: «سعيد جداً بهذه المرحلة التي يشهدها الفن السعودي، فهنالك التفات إلى الفنانين الناشئين في الفضاء العام، ولمست ذلك بنفسي حيث عملت مع فريق احترافي كان له دور محفز للتفكير والإبداع، وبرأيي الخطوة القادمة في الفن هي خطوة تتعلق بالمحتوى من خلال زيادة الوعي بشكل عام حول وظيفة الفن».


الفنانة زينة عامر.


حمزة صيرفي.


قيم المعرض فابيان دانيسي.

تنشيط الحركة الفنية

الفنان المعماري وأستاذ الفنون عمار جي مان، مشارك بعمل يحمل عنوان «ويحلو لي الغرق في هذا البحر» قال عن مشاركته الأولى في معرض فن جدة ومدى سعادته بها: «يتحدث عملي عن اتحاد القلب واليد والعقل. فيؤرخ لرحلة الفنان، وسعيه لاستعادة صوت الحدس، ما يؤدي إلى الشروع في العودة إلى الحالة الأصلية للوجود اللامتناهي، الذي ولد منه الفن. وأنه يأتي من المجهول، ويتحدث إلى المجهول».

واستطرد: «مشاركتي في العرض تأتي نتيجة للاهتمام بالفن السعودي وبالفنانين من قبل الجهات المعنية التي تعمل وفق رؤية المملكة لإبراز الفنون على اختلافها، وما نشهده حالياً أسهم في تنشيط الحركة الفنية، إلا أننا ومن جانب آخر مازلنا نحتاج إلى مصادر للأدوات والخامات التي نستخدمها في الفنون، كما نحتاج إلى من يطور الفنانين السعوديين بالعمل جنباً إلى جنب مع معهد مسك ومؤسسة فن جميل للفنون».

الفنانة البصرية بشاير هوساوي تحكي لنا عن قصة عملها الذي يحمل عنوان «بلا عنوان» بالقول: «عندما كنت صغيرة كنت محاطة بكثير من الأدوات في منزل عائلتي والمتجر الصغير الذي كان يمتلكه ويديره والدي، وأتذكره بينما أجفف الليمون، حيث تنبعث رائحة الحمضيات، وذكرى الطفولة هي محور عملي الذي يأخذ شكل الديوراما وهي أداة كانت شائعة في أوروبا في القرن التاسع عشر، تعرض نماذج بيئية حقيقية خلف لوح زجاجي وتستخدم الطلاء والضوء للإيحاء بالمناظر الطبيعية». وتتابع: «كان من المهم أن أشارك بمعرض فن جدة لما فيه من دعم للفنانين من بداية التجهيز للمعرض وحتى الخروج بالشكل النهائي، وأنا سعيدة جداً بمشاركتي هذه».

معرض «فن جدة 21,39»

عن أهداف المعرض وما يقدمه التقينا **عضو المجلس الفني السعودي حمزة صيرفي**، حيث أوضح الأهداف والغايات، قائلاً: «مبادرة فن جدة 21,39 هو مبادرة فنّية سّنوية أساسية للمجلس الفنّي السّعودي، فهو معرض فنّي سنوي كبير يُقدم فنّانين عالميين ومحليّين، ويتضمن المعرض فعاليات ثقافية من معارض وورش عمل وسلسلة من المحاضرات والندوات التي تهدف إلى مد الجسور والتوعية وتوسيع الآفاق والتواصل من خلال اللغة العالمية للفن. إلى جانب ذلك، أتاحت هذه المبادرة للسعوديين فرصة التعرف عن كثب إلى الحركة التشكيلية السعودية منذ بداياتها وحتى يومنا هذا، واستكشاف مختلف النشاطات والتجارب الفنية الجديدة في حركة التشكيل السعودي. وإلقاء الضوء على الموروث الفني والثقافي، تزامناً مع التطور الفني الذي تمر به المملكة». وأضاف: «معرض فن جدة لديه استراتيجية رئيسة هي أن يتم اختيار الفكرة الرئيسة كل عام من قبل «قيّم» وهو شخص ذو خبرة طويلة في المجال الفني وإقامة المعارض، ومن ضمن الاستراتيجية أن يكون القيّم محلياً ثم عربياً ثم أجنبياً على التوالي سنوياً، وهذا العام قيم المعرض هو «فابيان دانيسي» والمساعدان هما روعة بخش وشادن البليهد، ويتم من خلالهم طرح الأفكار للمجلس واختيار الفنانين بناءً على عدد من المعايير ومدى تحقيقها لرؤية القيّم، ثم يتم الموافقة عليها وتنفيذها على مدار العام، وغالباً ما يكون التركيز على الفنانين السعوديين من مختلف مناطق المملكة».

أسرار العضديات:

بتنسيق **من فابيان دانيسي،** تلمح «أسرار العضديات» إلى محددات المعالم التي عثر عليها في الإسطرلاب (من بين أدوات فلكية أخرى) والتي تساعدنا في مراقبة الأجسام البعيدة وتحديد الاتجاهات.

وهنا تُمثّل العضديات القديمة الأعمال الفنيّة الثلاثة والثلاثين وتوحدها في رحلة شاعرية تفتح مخيلاتنا وغرائزنا وعقولنا أمام تشكيلة من الأبعاد والأنظمة الأرضية أو السماوية.

وحيث أن وباء كوفيد - 19 قد أجبرنا على إعادة النظر في السفر إلى الخارج، يقوم دانيسي بدعوتنا الى الاستمتاع برحلة ذهنيّة تتجسد فيها روح البحارة وهم يستخدمون النجوم للاسترشاد في «الأرض المجهولة».

مبادرة 21,39 التي تستوحي اسمها من الإحداثيات الجغرافية لمدينة جدة (خط العرض 21,5433 وخط الطول 39,1728 وتهدف إلى إلقاء الضوء على الموروث الفني والثقافي المتألق الذي طالما جعل جدة تتصدر المشهد الفني المعاصر في المملكة العربية السعودية على مدى عقود.

الفنانون المشاركون:

أجنيسكا، بولسكا عهد العمودي، عائشة زكية إسلام، عليا بنت أحمد، عمار جي مان، أنجي ليتشيا، أنهار سالم، أسعد بدوي، أسماء باهميم، أيمن زيداني، بشائر الهوساوي، بسمة فلمبان، دانة عورطاني، إيجا-ليسا اتيال، استر تايكمان، فابريس هيبر، هشام برادة، ماتيو روبي، زين جوخدار، معاذ العوفي، محمد الصنيع، ناصر الملهم، ناصر السالم، فيليب بوديلوك، قمر عبدالملك، سارة أبو عبدالله، سارة إبراهيم، سارة أوحادو، سارة طيبة، ستيفاني سعدي، ياسمين السديري، رجاء الحاج، زاهية الردادي، زهرة بندقجي، زينة عامر.

مواهب شبابية..
طموحات نحو الاحتراف والتميز

ما المهنة أو الاختصاص الذي تحلم به؟ سؤال تردد ويتردد على مسامع الأطفال والشباب في كلّ مكان، وسواء كان طرحه من باب الفضول، أو لمجرد بدء حديث شائق، إلا أنه قد يكون بالفعل من أهم الأسئلة التي تحرّك مخيلة الشخص، ليشتغل على أحلامه في مرحلة الطفولة والمراهقة والشباب، تحقيقاً لطموحاته في المستقبل. في هذا التحقيق، نشارك عدداً من الشباب والشابات من أعمار مختلفة أحلامهم، مؤكدين أنهم بدؤوا وضع لبِنات أساس مستقبلهم.

الشرقية | **عواطف الثنيان Awatif Al Thinyan**
دبي | **رنا الطوسي Rana Altousi**
تصوير: **غيث طنجور Ghaith Tanjour - محمد فوزي Mohamed Fawzy**



الاسم: مصطفى الشيوخ
الاختصاص: **دراسة ثانوية، السعودية**
الحلم: (الخوض في الطبّ)

أطمح بالتخرج من المرحلة الثانوية، وأن يتم قبولي في المسار الطبي بالجامعة وقدوتي في مجال الطب، وأن أكون عضواً فعالاً لخدمة مجتمعي ووطني.

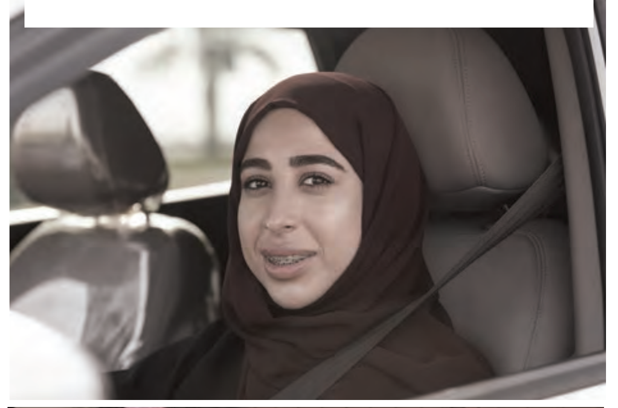
الاسم: علي مهند شاكر
الدراسة: مدرسة الأرض السعيدة - أبو ظبي (الإمارات)
الحلم (رجل أعمال ناجح)

يلفتني كل ما يخص التجارة بشكل عام، لذا أنا أحاول التركيز من الآن خلال دراستي على المواد التعليمية المتخصصة بالاستثمار، أتابع دوماً كل ما يشغل الناس من ناحية الطلب، وأتعلم كل ما يخص هذه المنتجات أو الرغبات، وكيفية تأمينها للآخرين مع تحصيل الربح، خاصة خدمات الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي التي بدأت تسيطر على عالمنا، بدأت بالفعل بمساعدة والدّي في تطوير مهاراتي والتوسع أكثر في المعرفة، كمحاولة معرفة طرق زيادة المتابعين على السوشيال ميديا على سبيل المثال.



الاسم: جنان عبد الجبار
الاختصاص: طالبة ماجستير بجامعة البحرين
الحلم: (أستاذة ومدربة في الإعلام)

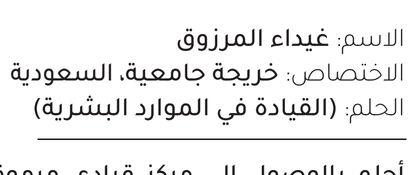
أنا أعشق التدريس ولديّ مهارة كبيرة في التواصل وإيصال المعلومة للآخرين، لذلك فإني أحترم كثيراً مهنية جميع أساتذة الحرف والكلمة، لذا أطمح باستكمال دراستي الأكاديمية وأن أصبح أستاذة ومدربة معتمدة في الإعلام والاتصال بالهيئة التعليمية بالجامعة، وكل أستاذ في مجال الإعلام يعلم ويخرج أجيالاً في صفوف الدراسة فهو قدوة لي.



الاسم: سجاد الجصاص
الاختصاص: بطل عالمي للملاكمة بالمنتخب السعودي
الحلم: (الفوز ببطولة العالم والوصول للأولمبياد)

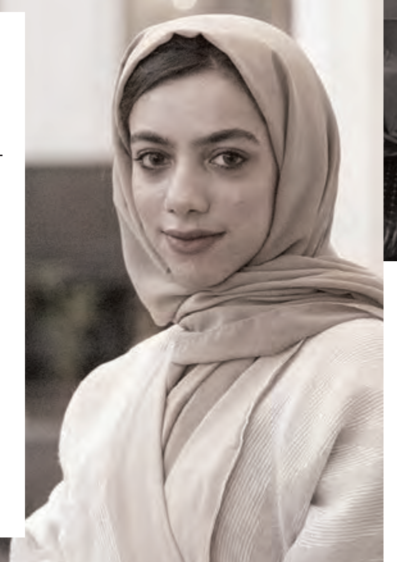
أطمح بالوصول للأولمبياد بعد فوزي ببطولة العالم في روسيا، وأرى في الملاكم محمد علي كلاي القدوة لي، متمنياً أن تستضيف المملكة الألعاب الأولمبية على مستوى العالم، وأن تستمر البطولات طوال العام وتختتم بالتصفيات، وأيضاً العمل على زيادة عدد النوادي بجميع المحافظات في لعبة الملاكمة.





الاسم: آية محمد الماغوط
الدراسة: الصف الثامن، سورية
الحلم: (لاعبة جمباز إيقاعي)

أنا أحب التعمق بالموسيقى وأحلم أن أعزف البيانو والكمان على أهم المسارح، فالموسيقى هي أداتي للتعبير، وامتداداً لهذه الهواية، أنا أمارس لعبة الجمباز الإيقاعي، وهو شغفي الذي أطمح بتنميته إلى أن أصبح من أهم لاعباته، كقدوتي في هذا المجال، اللاعبة ليلى درويش، بطلة آسيا للجمباز الإيقاعي. إضافة لذلك فأنا أشارك في حفلات موسيقية في المراكز الثقافية في بلدي، وأنا عضوة في «كورال أرجوان» الذي يقدم عروضاً داخلها وخارجها، كما أنني أعمل ضمن فريق تطوعي معني بحملات للتشجير والنظافة



الاسم: غيداء المرزوق
الاختصاص: خريجة جامعية، السعودية
الحلم: (القيادة في الموارد البشرية)

أحلم بالوصول إلى مركز قيادي مرموق في مجال الموارد البشرية يتناسب مع التحديات التي واجهتها سواء بالدراسة بالخارج في أمريكا واستكمالها بالسعودية. أعتز وأفتخر بوالدي في هذا المجال، فهو قدوتي وسوف أواصل على نهجه المسيرة، خاصة مع الفرص الواعدة للشباب من كلا الجنسين بالمستقبل.



الاسم: **أبان حسن الغزوي**
الاختصاص: **طالب في الكلية التقنية بالشرقية**
الحلم: **(احتراف الفن التشكيلي)**

طموحاتي المستقبلية استكمال دراستي واحتراف الفن التشكيلي والوصول إلى العالمية والشهرة، تستهويني أعمال الفنان فاضل جبيل وأعده قدوة لي أستلهم منه روح الإصرار وقوة الإرادة في الابداع والتميز .



الاسم: **شهد حسام**
الدراسة: **المدرسة الأمريكية الدولية الحديثة، الإمارات**
الحلم: **(مصممة أزياء)**

بدأت الحكاية مع حبّ والدي للرسم، وتشجيعي على ممارسته، كما أنني امتلك شغفاً لكل ما يتعلق بعالم الموضة والأزياء، وعندما التقت هوايتي بالرسم مع شغفي، رغبت أن أصبح مصممة أزياء، الأمر الذي شجعه والدّي، فقام بشراء كتاب دفعني لرسم تصاميم فساتين وتيشرتات وإطلالات كاملة بشكل يومي، وعندما لاحظ حبي للتصميم، استمر بشراء الكتب المتخصصة، ومن هنا بدأ حلمي يتضح، وما زلت أعمل على تحقيقه بدعم والدّي، حيث وتحدثنا عن أهمية خضوعي لكورسات تعزز موهبتي، وهو ما نعمل عليه الآن، كما أنني أولي اهتماماً بتنسيق ملابسي بطريقتي، ما لفت انتباه أصدقائي الذين يدعونني لأنسق لهم ملابسهم أيضاً.

الاسم: **مصطفى محمد الأسود**
الاختصاص: **رسام كاريكاتير، السعودية**
الحلم: **(نشر فن الكاريكاتير)**

طموحي أن أنشر رسالة فن الكاريكاتير والتثقيف فيه من خلال التدريب وإقامة المعارض سواء للفنانين أو المتلقين. أعتبر كل فنان يتميز بأسلوبه الخاص قدوة ومحفز، منهم ماهر عاشور، أمين جبارة والفنانين الأجانب الذين كان لهم بصمة ودور في نشر السعادة والبهجة والاهتمام بقضايا المجتمع، بحس فكاهي وساخر، متمنياً الاهتمام بهذا الفن كسائر الفنون.



الاسم: سهى محمد العضاضي (سعودّية)
الدراسة: الثانوية العامة - الإمارات
الحلم (طبيبة نفسية)

أحب منذ صغري التعرف عن كثب إلى الناس، وتحليل شخصياتهم، نفسياتهم وأسباب تقلب مزاجاتهم، ومن هنا قررت التعمق في هذا العلم، حتى أنني قررت، بدعمٍ من والدي ووالدتي، الالتحاق باختصاص علم النفس بعد الانتهاء من المرحلة الثانويّة، تماماً كقدوتي في هذا المجال الطبيب النمساوي سيغموند فرويد. أؤمن بأنني سأتمكن من مساعدة الناس وأن أجعلهم راضيين عن أنفسهم من خلال دراستي الأكاديمية لهذا الاختصاص، الأمر الذي سينعكس على بناء مجتمع أفضل.



الاسم: حسين السلطان
الاختصاص: مصور فوتوغرافي، السعودية
الحلم: (توثيق حضارة السعودية بعدستي)

أتمنى تأسيس نادٍ للتصوير الفوتوغرافي واحتراف التصوير كالفنان المبدع محمد الشبيب؛ قدوتي، بالإضافة إلى تدريب الموهوبين، كما أطمح إلى توثيق جميع مناطق ومحافظات المملكة العربية السعودية بحضارتها ونهضتها العمرانية وتراثها الشعبي ومكانتها الإسلامية حول العالم.



الاسم: زينب قباج
الدراسة: طالبة أدب إنجليزي - الدار البيضاء (المغرب)
الحلم (أستاذة جامعية تترك أثراً)

أومن بأن التعليم هو مهنة العطاء، وطموحي هو النجاح والتطور بطريقة تسهم في تطور ونجاح مجتمعي أيضاً. وفي سبيل تحقيق ذلك، أنا أسعى بشكل دائم لتطوير نفسي وقدراتي كي أستحق المنصب الذي أحلم بالوصول إليه، فأنا أطالع باستمرار خاصة الكتب السيكولوجية والتي ستساعدني في التواصل بشكل إيجابي وفعال مع الآخرين، خاصة الطلاب. كذلك أنا مهتمة بتطوير نفسي على مستوى اللغة الإنجليزية، من دون أن أهمل متابعة فيديوهات تعليمية عبر الإنترنت، وقدوتي في العطاء هي أختي، التي تساندني دوماً وترشدني للطريق الصحيح.

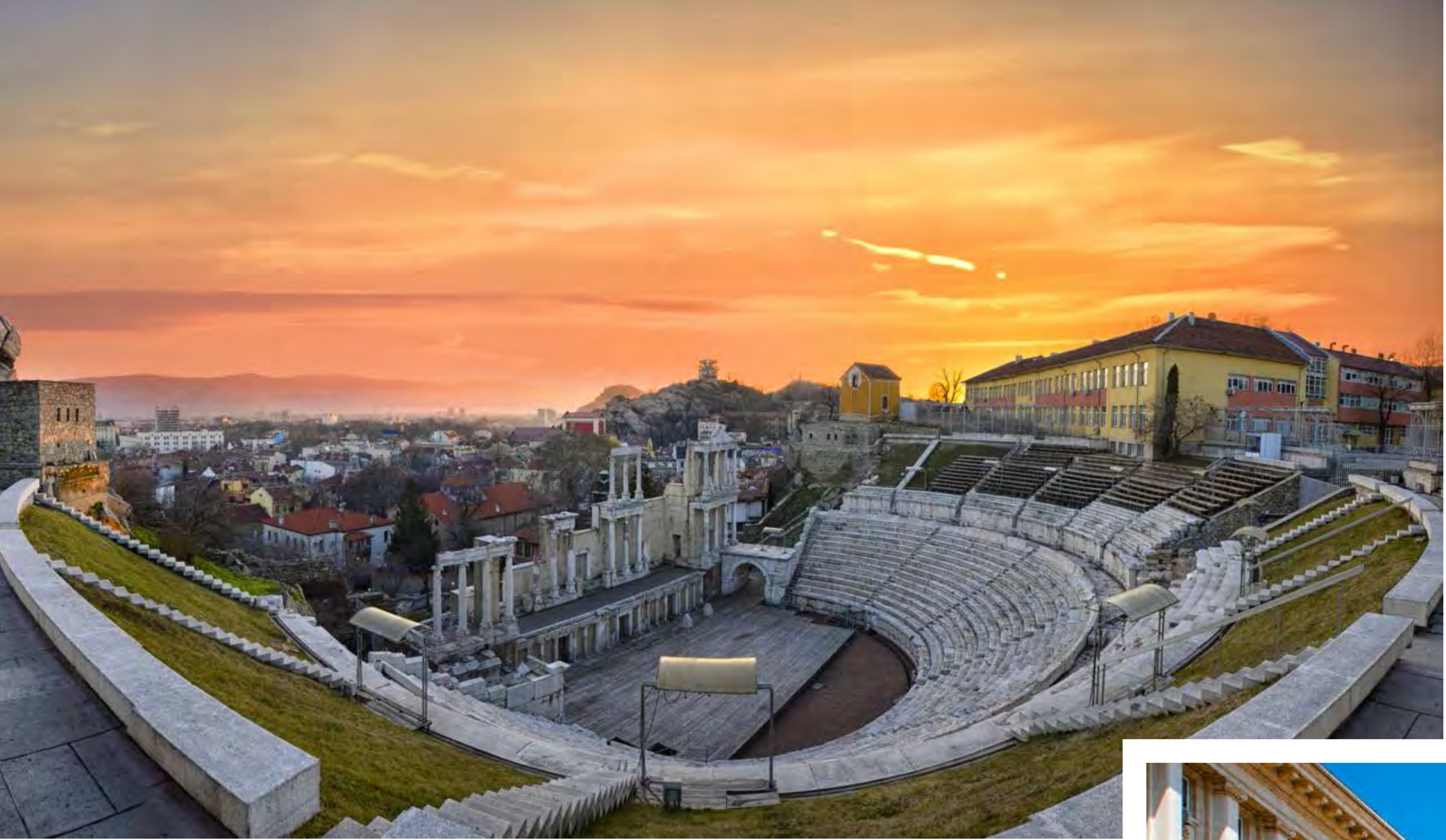
جولة سياحيّة في 3 مدن بلغارية

السفر إلى بلغاريا لغرض السياحة هو «مشروع» متهاود التكلفة، يسمح بالوجود في أوروبا، من دون تكبّد غلاء عملتها الموحدة (اليورو)، إذ لا تزال بلغاريا تتعامل بـ «الليف» البلغاري. تقدّم الوجهة نشاطات بالجملة، على رأسها زيارة المعالم والاسترخاء على البحر، كما تسمح بالتعرّف إلى شعب لطيف، وسماع قصصه... محطّات في ثلاث من أكبر المدن البلغارية، في هذه الجولة.

بيروت | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



نموذج عن العمارة في العاصمة البلغارية، صوفيا



لقطة للمسرح الأثري في بلوفديف، عند الغروب

1 - صوفيا مركز ثقافي ثري

صوفيا، هي عاصمة بلغاريا، وأكبر مدنها؛ المركز الثري بالثقافة والتاريخ والعمارة لا يجعل زائره يضيّع دقيقة فيه، من دون أن يقصّ عليه قصصاً من ماضيه، والترويح عنه في الحدائق والأماكن الليلية، بخاصّة أن موقع صوفيا استراتيجي على مفترق الطرق الذي يربط أوروبا الغربية بالشرق الأوسط، ونهر الدانوب بالبحر الأبيض المتوسط، والبحر الأسود بالبحر الأدرياتيكي.

بعض المحطّات السياحية في صوفيا، المدينة التي يحلو اكتشافها على متن الدرّاجة الهوائيّة، والضياع في شوارعها، وتزجية الوقت في مقاهيها، في الآتي:

- **صرح نيفيسكي الديني:** المحطّة الأولى عند السياحة في صوفيا، والمميّزة بالمعمار الأخّاذ الذي يتبع الأسلوب البيزنطي المحدّث، لا سيّما القبب المذهبة، والدواخل الرخامية وبرج الجرس الذي يحمل 12 جرساً، تبلغ زنتها الإجماليّة 23 طنّاً.
- **المتحف الوطني للتاريخ العسكري:** هو أكثر المتاحف زيارةً في العاصمة البلغاريّة، حيث معروضات من الحروب ومتعلّقات الجنود والآليات، منذ عام 1876، مروراً بالحقبة السوفييتيّة.
- **متحف التاريخ الوطني:** ترجع تواريخ بعض المعروضات في المكان ذي القاعات الخمس إلى أكثر من 8000 عام خلت، وبالتالي تتطلّب الزيارة بضع ساعات للتعرّف إلى الأقوام الذين مرّوا في بلغاريا، واكتشاف الآثار التي تركوها خلفهم.
- **«متنزّه بوريسوفا غاردينا»:** تسمح زيارة المكان بتنشّق الهواء النقي، والجلوس في ظلال الأشجار الباسقة، وتأمّل روائع الطبيعة من نباتات وأزهار، ولا سيّما الزنابق. الحديقة المشيّدة في عام 1884، مقسّمة إلى 3 أقسام، يحمل كلّ قسم منها توقيع مصمم مناظر طبيعية ماهر.

2 - بلوفديف وجهة محبّي التاريخ

تشغل بلوفديف موقعاً على لائحة المدن المأهولة الأكثر قدماً في العالم، وهي الواقعة في الجزء الجنوبي الأوسط من البلاد، على طول نهر ماريتسا وسط 6 تلال ترتفع من السهل التراقي 120 متراً. ثاني أكبر مدينة في بلغاريا متعدّدة الأعراق والمذاهب، إذ مرّت فيها أقوام كثيرة، كالتراقيين واليونانيين والرومان والعثمانيين. لذا، هي تستقبل محبّي التاريخ وآثاره، ولا سيما الباحثين عن الأطلال الرومانيّة، وعلى رأسها «المسرح الأثري»، الذي يرجع تاريخ تشييده إلى تسعينيّات القرن الأوّل الميلادي، وهو أحد المسارح الرومانيّة المحفوظة بصورة ممتازة في البلقان، وبقايا «الاستاد الروماني» أسفل مدينة بلوفديف القديمة. وهذه الأخيرة لافتة ببيوتها التي تشغلها المتاحف وبمتاهة شوارعها، ومدرجة على لائحة اليونيسكو للتراث العالمي منذ عام 2004. أمّا من الحقبة العثمانية، فيجدر ذكر «مسجد الجمعة» جميل المعمار، كما «تل الساعة» حيث البرج المهيب الذي يرجع تاريخ الهيكل الأصلي منه إلى عام 1623، فيما الهيكل الذي يراه السائح اليوم هو من العام 1883.

لمشهد أخّاذ لغروب الشمس من هذه المدينة، لا بد من صعود تلّ Nebet Tepe وتأمل بلوفديف من علّ.

شاطئ «غولدن ساندز» يستقطب الشباب، بخاصّة

3 - متعة الشواطئ في «فارنا»

بعد صوفيا وبلوفديف، تحتلّ فارنا المرتبة الثالثة على لائحة المدن البلغاريّة الأكثر كبراً لناحية المساحة، وهي الواقعة في شمال شرقي بلغاريا، والضامة مرفأ مهمّاً على صعيد اقتصاد البلاد..

شواطئ فارنا المشمسة التي تزنّر البحر الأسود، هي وجهة السائحين في الصيف، وترضي الأذواق، مهما اختلفت، ومنها «شاطئ فارنا» المتصل مباشرة بوسط المدينة. يستقطب «فارنا بيتش» السائحين، من الفئات العمريّة كافة، أولئك الراغبين في الاطلاع على نشاطات المدينة وصخبها والتمدد على الشاطئ.

إلى ذلك، تكثر على مواقع التواصل صور الـ «غولدن ساندز»، الشاطئ التي تصنّفه مواقع سياحيّة متخصّصة على الإنترنت بأنه من شواطئ أوروبا الأكثر شهرةً، بخاصّة أن الحفلات فيه تمتدّ حتّى ساعات الصباح الأولى، وتستهدف فئة الشباب العمريّة بخاصّة.

هواة السباحة والرياضات المائية، كركوب الأمواج الشراعية والتجديف بالكاياك، يقصدون «أسبروفو»، الشاطئ الواقع خارج وسط المدينة، والملحقة به مدرسة سباحة يمكن التسجّل في أحد دوراتها أو استئجار معدات الرياضات المائيّة منها.

«تراكاتا» مثالي للعائلات صحبة الأطفال، لأنّه محمي بالعديد من حواجز الأمواج، ومقصود من المحليين بخاصّة، وهادئ في معظم الأوقات.

«رابونجي»، بدوره، هو «الشاطئ الشامل» في فارنا، لأنّه ملاذ هواة الاسترخاء في أحد جهاته، ومناسب للهو في جهة أخرى منه، وللرياضات المائية في ثالثة...

إلى الشواطئ، تشتمل المحطّات السياحية على حديقة فارنا البحريّة للتريّض والتقاط الصور الجذّابة للبحر، والمتحف الأثري والمتحف البحري الوطني وحديقة الحيوان و«أكواريوم الدلافين» والقصر الملكي الصيفي السابق حيث حديقة Euxinograd، بالإضافة إلى حمامات فارنا الرومانيّة التي يرجع تاريخها إلى القرن الثاني.



الرياضات المشوّقة في «فارنا»

«كنز فارنا»

«كنز فارنا الذهبي البلغاري» هو أقدم ذهب مشغول في صنع الحلي في العالم، ويعود تاريخه إلى العصر الحجري النحاسي، وتحديداً إلى المرحلة بين 4600 و4200 قبل الميلاد. كان اكتشف الكنز رايتشو مارينوف، أثناء تشغيله للحفارة في 22 أكتوبر 1972، في موقع مقبرة فارنا (نيكروبوليس)، بالمنطقة الصناعية الغربية على بعد 500 متر من بحيرة فارنا، مع الإشارة إلى أن الموقع الأثري أساسي لفهم حقبة ما قبل التاريخ على مستوى العالم.

مذكّرات سائحة في بلغاريا

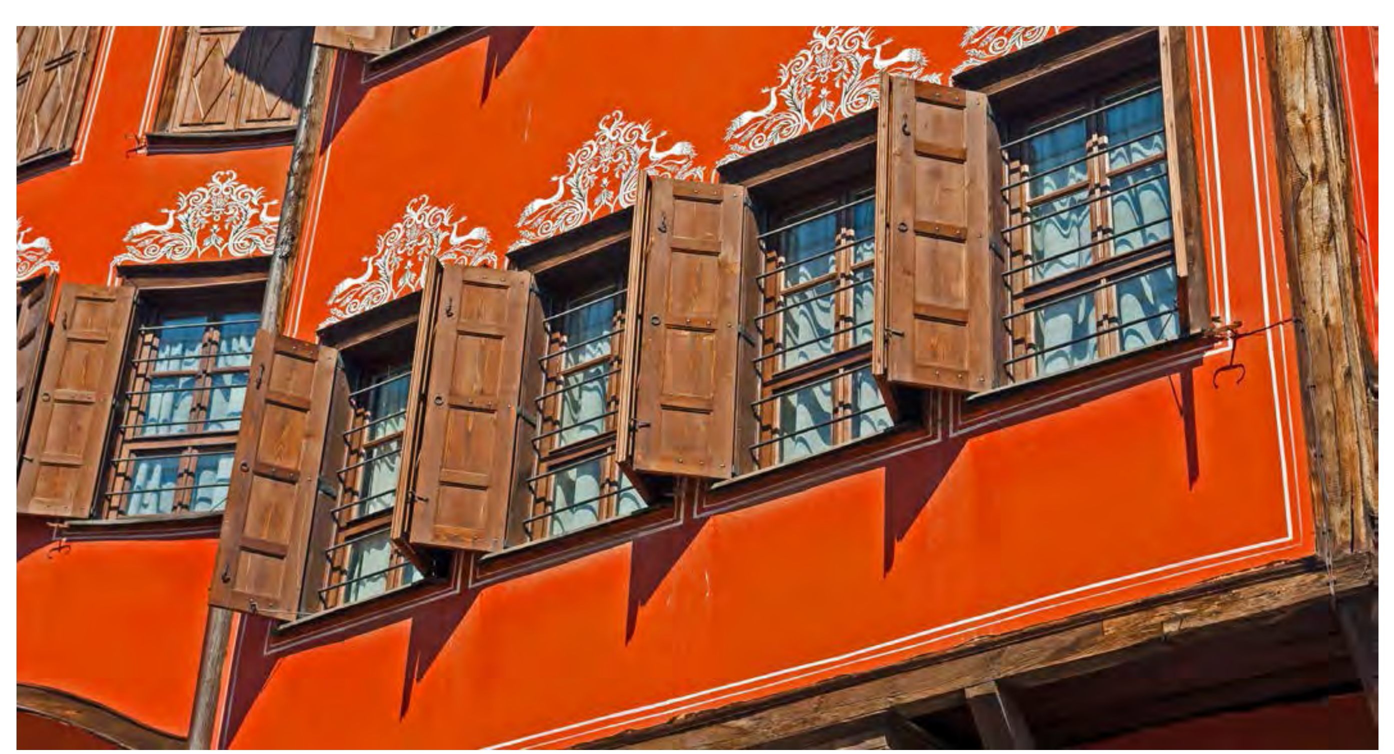
سافرت الخبيرة السياحيّة المغربيّة فدوى الزيدي إلى بلغاريا مع صديقاتها، طمعاً في «مغامرة جميلة»، حسب مفرداتها. تصف الخبيرة لـ«سيدتي» بعض محطّات رحلتها الطويلة، قائلة: «تحقّق الانطلاق من جبال رودبي في بلغاريا، في اتجاه بلوفديف، مع المرور في طريق خلّاب في مناظره، حيث المنحدرات الصخرية الوعرة التي تطل على السهول وغابات الصنوبر. هناك، توقفت في سوق شعبيّة تبيع التذكارات ومنتجات الفلاحين الذين يقطنون بالمنطقة، ومنها الأعشاب». حسب الزيدي، «هذه الأسواق تمثّل فرصة للتعرّف إلى المحليين، ومن بينهم عجوز تعمل في السوق منذ أكثر من أربعين سنة شرحت لي اهتمام البلغاريين في إضافة الأعشاب إلى الطبخ». في بلوفديف، «المدينة العريقة» كما تصفها، تكثر المعالم الرومانيّة والبيوت من القرن الثامن عشر المحفوظة بصورة مثالية من عوائد تذاكر الدخول إليها. ثمّ، توجّهت رفقة صديقاتها إلى فارنا «اللؤلؤة البلغارية المطلة على البحر الأسود»، وفي الطريق توقفن في «بورغاس»، المدينة الهادئة ذات الطبيعة الخلابة.

عن فارنا، تقول الخبيرة إنها «موقع سياحي نشط على مدار السنة، فطبيعتها الرائعة التي تضم الشواطئ الممتدة على ضفاف البحر الأسود والمشمسة في الصيف والجبال الشاهقة الخضر في الربيع، والمفترشة بالثلوج في الشتاء، وينابيع المياه المعدنية الصافية، بالإضافة إلى معالمها التاريخية المتنوعة، كلها يجعل من هذه المدينة تحفة سياحية».

تجارب الطعام في بلغاريا لا تفوّت، فأطباق هذا المطبخ تجمع بين النكهات الروسيّة والتركيّة، معدّدة منها الشيشلك أو المشاوي المشكلة المؤلّفة من اللحوم والخضروات.



الخبيرة السياحيّة فدوى الزيدي:
في بلوفديف تكثر المعالم الرومانيّة والبيوت من القرن الثامن عشر المحفوظة بصورة مثالية.



تفاصيل العمارة الجذّابة في مدينة بلوفديف القديمة

كورونا بعين إيجابية

النائبة الدكتورة سوسن كمال Sawsan Kamal
عضوة مجلس النواب البحريني
@drsawsankamal



أطلت جائحة كورونا (كوفيد ـ 19) على العالم فجائياً لتغيّر الكثير من المفاهيم جذرياً، وبطبيعة الحال فإن للجائحة آثارها السلبية التي حاصرت اقتصادات الدول، وفتكت بأرواح قاطنيها، وقيّدت خطوط المواصلات والتنقل، وقلبت المشرق على المغرب، فضلاً عن آثارها الاجتماعية والنفسية التي لا يتسع المقام لذكرها.

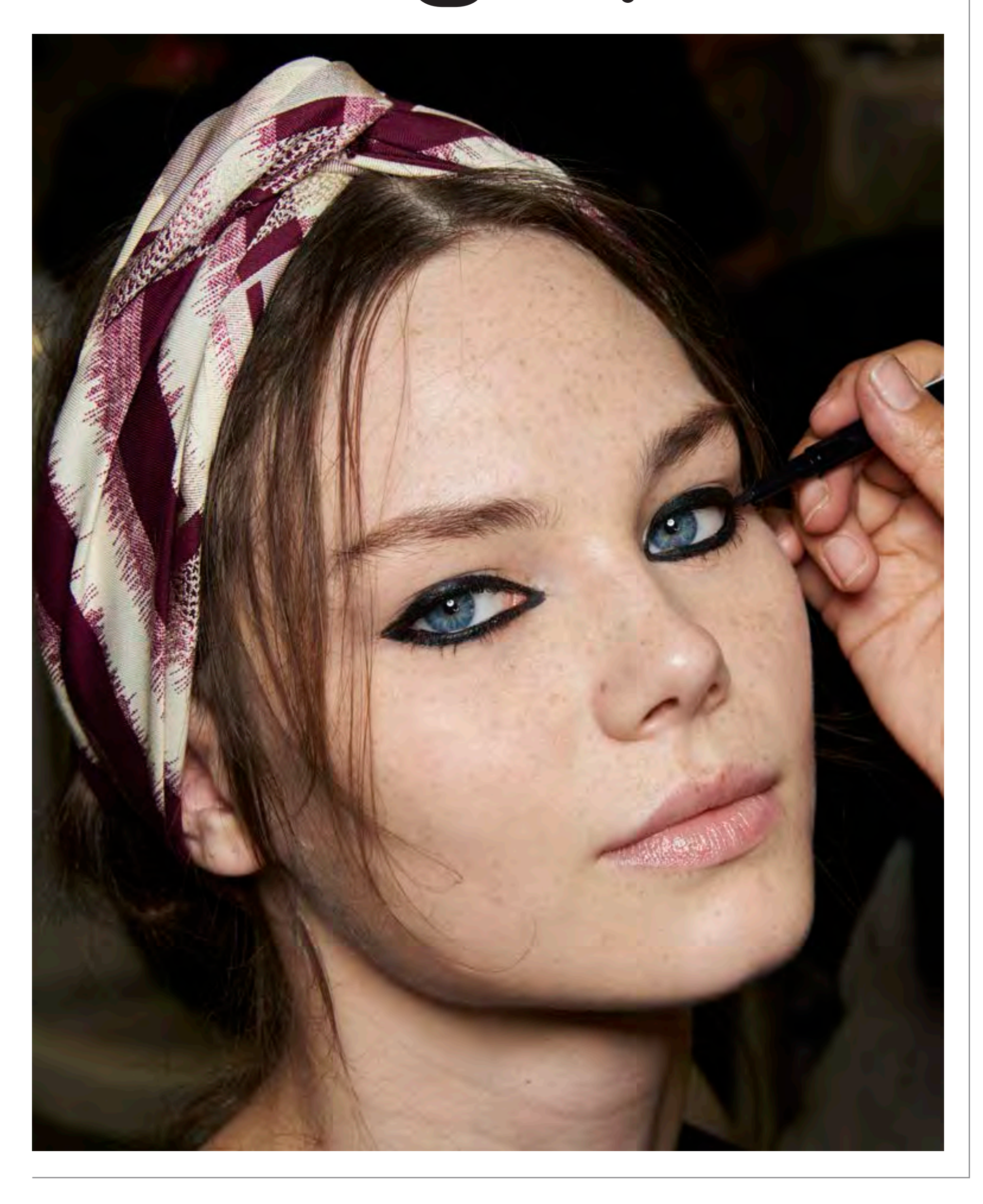
إلا أنَّ إطلالة هذه الجائحة لا تخلو من الجوانب الإيجابية لمن يحللون الأمر بواقعية أشمل وحيادية تامة، فقد ألغت الجائحة الكثير من العادات التي كانت تدخل ممارسيها في ضوضاء الترف وصخب المدينة وفوضى المجاملات، وأعادتنا إلى ذواتِنا وقربتنا للطبيعة، ومنحتنا مساحةً للهدوء والتأمل.

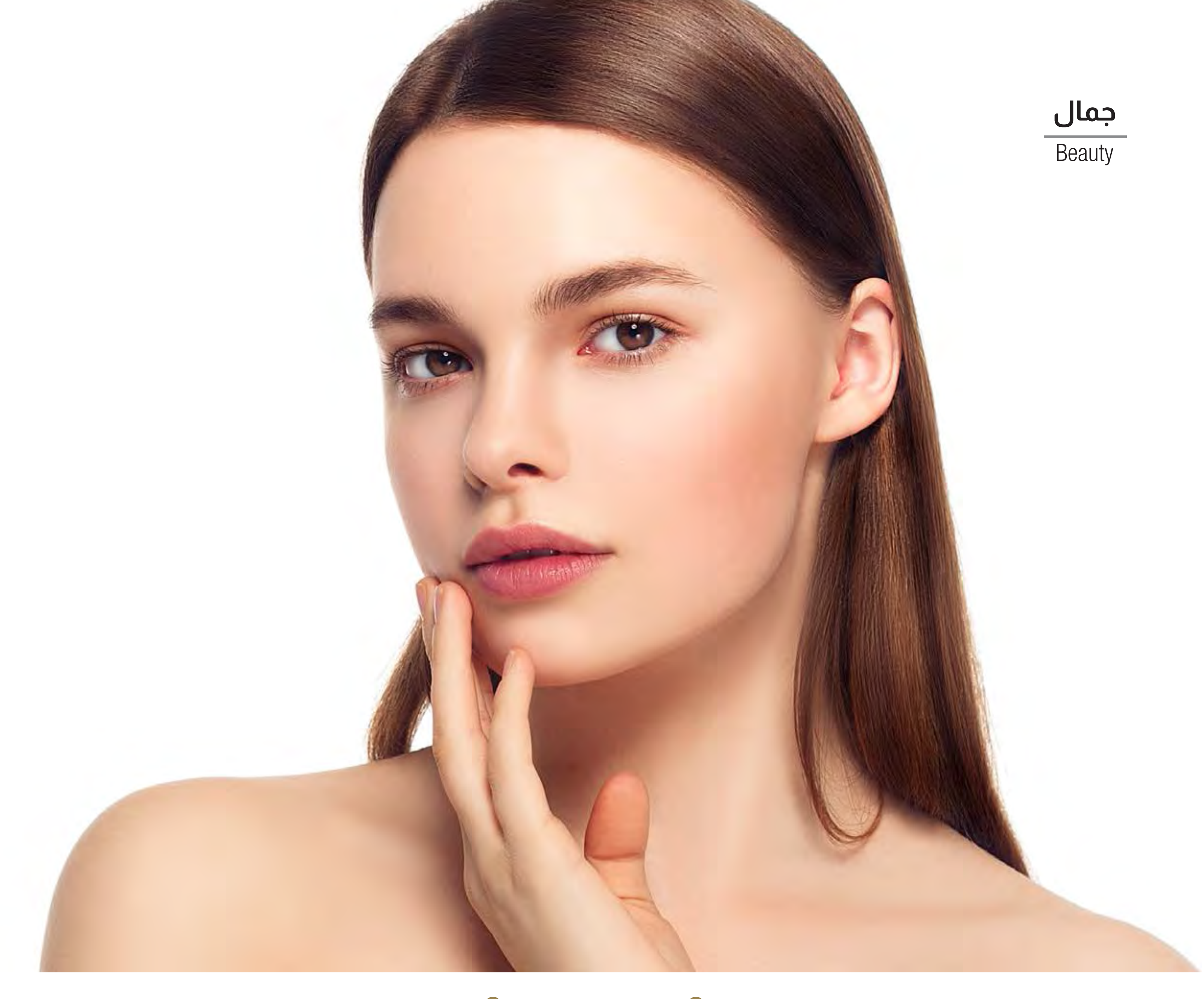
نعم، لقد أصبحت الطبيعة أكثر قرباً منا، وأصبحت مشاعرنا مفهومةً لدينا أكثر من ذي قبل، إن العالم الذي نعيشه اليوم بعد مجيء كورونا أكثر سكينة، وإن نفوس البشر به أكثر أصالةً ومعنى، لقد أجبرتنا الجائحة على أن نعمل مراجعة ذاتية لنمط حياتنا، وعمق كياننا، من نحن؟ وما أهدافنا؟ وكيف نفكر؟ وكيف نعيش حياتنا؟ وما مفهومنا للسعادة؟

إن جائحة كورونا لم تختبر صبرنا وحسب، بل قدّمت كل مواعيدنا للتطور الرقمي من مواعيدها المستقبلية إلى موعد طارئ هو اليوم.. الآن.. ومن دون تأخير، أنجزوا تعليمكم، مجالسكم، ندواتكم، لقاءاتكم، أعمالكم، معاملاتكم، بيعكم وشراءكم عبر شبكة الاتصالات، ولتبقى ذاتكم مصونة من أن تختلط في الضوضاء وزحام الفيزياء.

وفي ظل انتقال حياتِنا لتلك المساحة الافتراضية، فمثلما ستنتقل سلوكياتنا الجميلة وفنوننا وهواياتنا وبديع كلماتنا إلى العالم الرقمي، فلا بد للجانب الآخر منا أن ينتقل، لذا فلننتقل بذواتنا الصافية، ومعادننا الطيبة، ووعينا السديد، ولنصنع علاقاتنا بأشباهنا من الطيبين، ونرفع قيمنا عالياً، حتى لا يتسيّد الحمقى مساحتنا الذاتية، ويشتهر التافهون على وقع تشجيعنا الساذج، فإن لكورونا فوائد جمة.

BEAUTY
REPORT
جمال





Injection Alternatives

وسائل بديلة للحقن التجميلية

للتي تخشى الحقن والشكّ بالإبر، هناك ستة إجراءات تجميلية بديلة تستحق الاستكشاف. وغالباً ما تكون هذه الطرق أقلّ تكلفة من جلسات التجميل بالحقن، ولكن يجب التحلّي بالصبر إذا أردت حلًا فعّالًا، حتى لو لم تعطك هذه الحلول البديلة النتيجة ذاتها التي تؤمّنها الإجراءات بالحقن.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

البوتوكس Botox

يستخدم توكسين البوتولينوم من النوع أ، المعروف باسم البوتوكس، لتقليل الخطوط الدقيقة والتجاعيد عن طريق إحداث شلّ مؤقّت للعضلات الموجودة أسفل الجلد. يعتبر البوتوكس باهظ الثمن، وتستمرّ نتيجته من ثلاثة إلى أربعة أشهر.

بدائل البوتوكس لبشرتك

تمارين الوجه: هذا العلاج يتضمّن مزيجاً من جلسات التدليك والحجامة، وهي تسمّى تمرين عضلات الوجه.

الريتينول: هو المكوّن القياسي الذهبي لتقليل التجاعيد. يوجد عادة في منتجات مكافحة الشيخوخة، والمتاحة من دون وصفة طبية.

التقشير الكيميائي: قد يسبّب بعض الانزعاج، فهو يزيل الطبقة العليا من الجلد، لتظهر طبقة جلد جديدة تميل إلى أن تكون أكثر نعومة وشباباً. هناك درجات أو أعماق متفاوتة من التقشير حسب احتياجاتك.

قناع Microcurrent Facial: تستخدم اختصاصية الجلد جهازاً لإرسال تيارات كهربائية لتحفيز أعصاب الجسم، وتوفير شدّ طبيعي لبشرتك. وجدت إحدى الدراسات التي تناولت 30 امرأة، أنّ التيارات الدقيقة تعمل بشكل أفضل في منطقة الجبهة.

حقن حمض الهيالورونيك Hyaluronic Acid Fillers

هذا النوع من حقن الفيللر المؤقت ينعّم الجلد ويساعد على شدّ البشرة في فترة فقدان الكولاجين. يمكنك استخدام هذا الفيلر للتخفيف من التجاعيد وعلاج جيوب تحت العين ولتكبير الشفاه، إلخ..

بديل حقن الفيللر لبشرتك

مصل حمض الهيالورونيك Hyaluronic Acid Serum: حمض الهيالورونيك نفسه هو مكوّن موضعي تحويلي يمكنك تطبيقه بسهولة، علماً أنّه لن يساعد في إضافة حجم للخدّين أو الشفتين أو الانتفاخات تحت العين. لذا ضعي في اعتبارك مع استعمال السيروم، عليك بما يلي:

- اعتماد نظام غذائي يعزّز الكولاجين في البشرة.
- لتكبير الشفاه، اللجوء إلى وصفات طبيعية وحيل المكياج.
- تحديد ملامح وجنتيك بالمكياج.
- عالجي محيط عينيك باستعمال كريمات خاص.





قطرات الفيتامين في الشرايين IV Drips
تقتضي هذه التقنية إدخال الفيتامينات المذوّبة في محلول ملحي Saline Based Electrolyte Solution من خلال القسطرة داخل الشرايين.

بدائل قطرات الفيتامين
المكمّلات: سواء اخترت البيوتين أو فيتامين E أو المكمّلات الغذائية مثل الكولاجين، فهناك العديد من الخيارات التي ستساعد في الحصول على بشرة صحية وأظافر وشعر أكثر صحّة. ضعي في اعتبارك عدم الإفراط في تناول المكمّلات وخذي رأي طبيبك.
الأمصال أو الأمبولات: تحتوي الأمصال المركّزة المعروفة باسم الأمبولات عادةً على فيتامين مثل فيتامين E. يمكن دمج مصل فيتامين A في الروتين اليومي أو الليلي، بينما قد تتمنحك أمبولة واحدة من تلك العلاجات إضافية ما تطلبينه.

حقن سكلبترا Sculptra
يستخدم هذا الفيلر غالباً للتخفيف من الخطوط والطيّات العميقة، وللمساعدة في إعطاء حجم للبشرة.

بدائل هذه الحقن
رولينغ اليشم: هذه الأداة المصنوعة من اليشم قد أثبتت أنّها تقلّل الانتفاخ والهالات تحت العينين والخطوط الدقيقة، من خلال استخدامها المنتظم. تشمل خيارات حجر الأسطوانة الأخرى، الكوارتز الوردي الذي يتمتّع أيضاً بخصائص رائعة على البشرة.
الغواشا: مثل رولينغ اليشم، هذه الأداة استخدمت في الطبّ الصيني القديم. تعمل أداة التدليك هذه على كشط الجلد وتحسين الدورة الدموية في الأنسجة الرخوة. يتمّ عادة استخدامه في جميع أنحاء الجسم، إنمّا للوجه يفضّل استخدام تقنية ألطف.

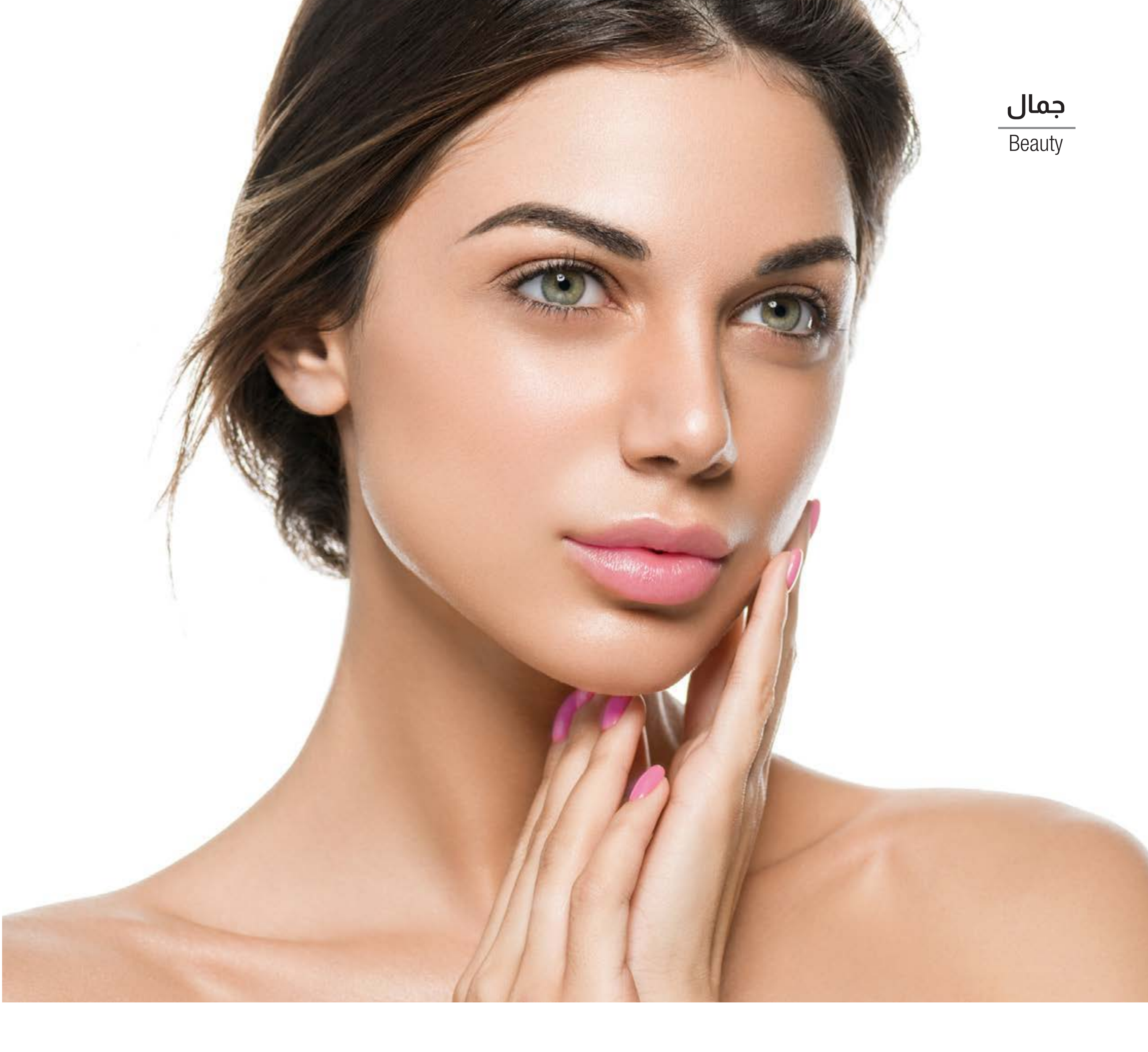
الوخز بالابر الدقيقة Microneedling
من خلال حقن أبر دقيقة تحدث جروحاً صغيرة في الجلد، يمكن إدخال مواد تعزّز تجديد الخلايا وتخفّف من الندبات. على الرغم من أن الإبر صغيرة، إلا أنها قد تسبّب ضرراً عند القيام بها بطريقة غير مهنية أو في بيئة غير نظيفة.

بدائل الإبر الدقيقة لبشرتك
التقشير: يمكن لاستخدام أحماض معيّنة وتطبيقها بالإسفنج وأقمشة التقشير المجهري المصمّمة خصيصاً للوجه، أن يشكّل طريقة رائعة لإزالة خلايا الجلد الميتة، ولتعزيز إشراقة البشرة. في بعض الأحيان، قد تؤدّي الوصفات المصنوعة منزلياً، ذات المكوّنات الطبيعية والتي تضمّ السكرّ والملح الخشن والقهوة إلى النتيجة ذاتها.
الأمصال: إذا كان هدفك هو معالجة فرط التصبّغ وانتفاخ الجلد، عليك بالأمصال التي تضمّ مكونات مثل فيتاميَن B وC، والنياسيناميد والببتيدات والريتينول.
الديرمابلانينغ Dermaplaning: يستخدم خبير التجميل المحترف مشرطاً يكشط الطبقة العليا من الجلد على الوجه، ليكشف عن الجلد الناعم والمنتعش تحته. تعزّز هذه الطريقة أيضاً روتين العناية بالبشرة، مما يضمن تغلغلاً أفضل للمستحضرات.

العلاج بالإبر الصينية Acupuncture
يكون عادة علاج وخز الوجه بالإبر الصينية عرضاً مقدّماً بالإضافة إلى وخز الجسم بالإبر. يقوم الخبراء بإدخال إبر صغيرة في الوجه لتحسين مظهر الجلد وإزالة التوتر.

بدائل الإبر الصينية لبشرتك
يوغا الوجه: هناك سلسلة من وضعيات اليوغا للوجه يمكنك أن تجديها على مواقع متخصصة أو على يوتيوب. تزعم هذه التمارين أنّها تشدّ البشرة وترفع الوجه وتمنحه الاسترخاء. مثل أي تمرين هادف، قد يستغرق الأمر وقتًا طويلاً للحصول على النتيجة المرجوة.
تخفيف التوتر: غالباً ما تعكس تعابير وجهنا اختلال التوازن الداخلي لدينا، وهذا سيؤثر سلباً على مظهر بشرتك ووجهك. لذا من الأفضل أن تعمدي إلى وسائل إزالة التوتّر، مثل الخضوع لجلسات هادفة، أو للتأمّل، لتمارين التنفّس العميق، أو ممارسة الرياضة، المشي في الطبيعة...





Caring for Sensitive Skin

العناية الصحيحة بالبشرة الحسّاسة الزهرية

البشـرة الحسّاسـة الزهرية، تعدّ الأكثر رقّة من بين أنواع البشرة. لذا، يتحتم عليك معاملتها برفق، وتخصيص روتين عناية خاص بها. إليك في ما يأتي، القواعد الأساسية للعناية بالبشرة الحساسّة وكيفية اختيار المستحضرات الملاءمة لطبيعتها.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

خصائص البشرة الحسّاسة الزهرية

هي بشرة رقيقة جداً مع مسام صغيرة. تظهر عليها علامات تبدو كالطفح الجلدي، والاحمرار والحكة، مصحوبة بشعور لاذع. وغالباً ما تتأثّر وتتفاعل عند تعرضّها للتعدّيات الخارجية، كالتقلّبات المناخية، أو عند احتكاكها المباشر ببعض المنتجات والمستحضرات غير المناسبة، والتي تُضعف وظيفة الحاجز الدهني للبشرة أو الطبقة القرنية (الطبقة العليا من البشرة الخارجية وهي الطبقة الصلبة، تشكل حاجزاً وقائياً للبشرة ضدّ العالم الخارجي، تعمل على حبس الرطوبة في الأدمة).

أساسيات العناية بهذه البشرة

تعاملي معها برقّة ولطف

تحتاج البشرة الحسّاسة الى التعامل معها برقّة، سواء خلال تنظيفها أو إزالـة المكياج، أو أثناء تطبيق الكريمات المرطّبة والمغذّية؛ وذلك تفادياً لعدم تحسّسها.

أزيلي المكياج قبل النوم

احرصي على إزالة المكياج قبل النوم، تجنّباً لعدم تراكم الأوساخ وإغلاق مسامات الوجه. وتجنّبي فرك الجلد أثناء إزالة المكياج. يمكنك استخدام قطعة من القطن مغمّسة بمزيل مكياج خاص بالبشرة الحسّاسة، خالٍ من الصابون؛ مرّريها بلطف على بشرتك مع محاولة عدم الشدّ.

لا تفرطي في تنظيفها

عـادةً، تصنع البشرة وبشكل طبيعي، الدهون والبروتينات التي تشكّل حاجزاً وقائياً للتعدّيات الخارجية. والإفـراط في تنظيف البشرة، لا سيما الحسّاسة منها، قد يسلبها الدهون والبروتينات، مما يؤدّي إلى جفافها والشعور بالحكة. يكفي تنظيفها مرة واحدة يومياً، بالماء العادي أو باستعمال منظّف لطيف خالٍ من العطور.

تجنّبي المبالغة في تقشيرها

من الهام جداً، لصاحبات البشرة الحسّاسة عدم الإفراط في تقشير بشرتهنّ؛ تجنّباً لعدم تخفيف الحاجز الواقي للجلد، حيث أنّ هذا سيسمح للمواد الكيميائية المهيّجة باختراق الجلد بسهولة أكبر. يعدّ التقشير مرّة في الأسبوع كافياً.

ابتعدي عن جلسات البخار

تجنّبي الحمّامات الساخنة، بما في ذلك الساونا أو البخار، خلال جلسات العناية بالوجه؛ إذ تُسبّب تكسّر الأوعية في بشرتك.

حافظي على برودتها

تتأثّر البشرة الحسّاسة بالحرارة الزائدة التي تزيد من احمرارها. لذا، تجنّبي استخدام الماء الساخن. ولمنحها البرودة اللازمة، ضعي قطعة قماش مبلّلة في الثلاجة، ثم طبّقيها كضمادة تبريد على بشرتك.

احميها من أشعة الشمس

طبّقي واقياً شمسياً بتركيبة خاصّة للبشرة الحساسة، يحميها من أشعة الشمس ما فوق البنفسجية الطويلة والمتوسّـــطة UVA وUVB.

أمّني لجسمك التغذية السليمة

ساعدي بشرتك على إيجاد التوازن الصحيح، وذلك من خلال تناول الأطعمة الغنية بالمغذيّات، وتلك التي تحتوي على الأوميغا 3 المتوافر في السلمون وبذور الكتان. وابتعدي عن تناول الأطعمة التي تزيد من حساسية البشرة، كالتوابل والزيوت المشبعة، إلخ..



اخترنا لك:

1 كريم لطيف ومهدّئ الوجه الحسّاسة: لا سولوسيون 10 من شانيل Chanel, La Solution 10 de Chanel

2 كريم واقٍ ضدّ الشمس خاص بالبشرة الحسّاسة: سانسيتيف سكين فايس ليكويد سانسكرين برود سبيكتروم أس بي أف 50 من نيوتروجينا Sensitive Neutrogena, Skin Face Liquid Sunscreen Broad Spectrum SPF 50

3 قناع يهدّئ تهيّج البشرة الحسّاسة: بلاك روز كريم ماسك من سيسلي Sisley, Black Rose Cream Mask

4 منظّف لتهدئة وترطيب بشرة الوجه الحسّاسة: سوي فايس كلينزر فو أول سكين تايبس من فريش Fresh, Soy Face Cleanser for all Skin Types

5 بلسم وزيت مزيل للمكياج خاص بالبشرة الحسّاسة: ديور بريستيج لو بوم ديماكيان إيكسيبسيونال كلينزينغ بالم-تو-أويل من ديور Dior, Dior Prestige Le Baume Démaquillant Exceptional Cleansing Balm-to-Oil



Contour & Highlight Rules

تصحيح قسمات الوجه بالمكياج وإخفاء الشوائب

للكونترينغ والهايلايتر في المكياج، تأثير ساحر في تصحيح قسمات الوجه وإخفاء الشوائب. وذلك من خلال خلق توازن بين الضوء والظلال على الوجه ومنح السحنة إشراقة جذابة لطالما حلمت بها. في الآتي، تطلعنا خبيرة المكياج السعودية أسماء القحطاني، حول كيفية

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche

الكونتورينغ لتصحيح قسمات الوجه وصقلها

عـادةً، يستخدم كونتور الوجه أو ما يُعرف بالتظليل لتحديد بنية الوجه وتصحيح ملامحه البارزة والتخفيف من حدّتها، مع الحفاظ على معالم الوجه الأنثوية. وعندما نتحدّث عن كونتور الوجه أو الظل، نعني بذلك استخدام الألوان الداكنة لنحت ملامح الوجه التي تتطلّب التصحيح، كتنحيف الوجه الممتلئ، أو تصغير الأنف الطويل، أو إخفاء الذقن المزدوجة، والنتوءات كالبثور والحبوب، أو تخفيف جحوظ العينين، وغيرها. ولإبراز قسمات الوجه، يتم تطبيق التظليل بلون أفتح من لون البشرة.

تطبيق كونتور الوجه حسب شكله

الوجه المربّع:
لاخفاء بـروز عظمة الفكّ البـارزة، طبّقي الظلّ الغامق للون الكونتورعلى طول عظمة الفكّ، وعلى جانبي الجبين، واستخدمي الظلّ بلون أفتح على طول منتصف الوجه، من الجبهة إلى طرف ذقنك، باستخدام طريقة المزج التصاعدي، ليبدو وجهك أقلّ عرضاً.

الوجه الطويل:
لجعل وجهك يبدو أقصر طولاً، ما عليك سوى تطبيق الظلّ الغامق على طول الذقن وصولاً لخطّ الشعر، وتوزيعه باستخدام الفرشاة بحركات واسعة نحو منتصف الوجه للتقليل من حدّة التظليل.

الوجه المستدير:
يحتاج الوجه المستدير إلى إبراز منطقة الخدين. لذا، طبّقي الظلّ الغامق تحت عظمة الخدّ وعلى طول عظمة الفكّ، وأيضاً زاوية الفم. ولا تنسي المزج باتجاه الأعلى والأسفل، باستخدام فرشاة ناعمة مخصّصة لهذه الغاية.

الوجه المثلث:
طبّقي الظلّ الغامق على طول عظمة الفكّ، وعلى الذقن أيضاً مع المزج صعوداً.

الوجه الماسي:
لتوسيع الجبهة الضيقة لدى ذوات الوجه الماسي، يُنصح بتطبيق الظـلّ الفاتح على طـول الجبهة، والـظـلّ الغامق على الحواف الخارجية لعظمتَي الوجنتين، للتخفيف من وسعها.

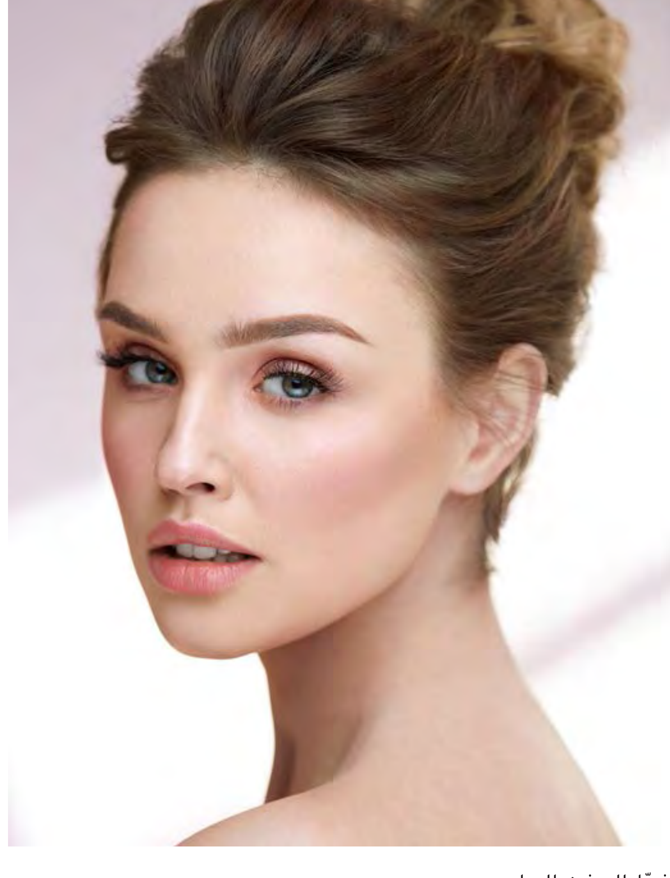
الوجه على شكل قلب:
لإخفاء عرض جبينك، طبّقي الظلّ الغامق على جانبَي الجبين وعلى خطّ الشعر، نزولاً نحو أسفل الأذنين.

كونتور الوجه

• لتصحيح انحسار الذقن: استخدمي ظلّ الكونتور بلون أفتح من درجة بشرتك، لإبراز الذقن.
• لتصحيح الذقن المزدوجة: طبّقي ظلّ الكونتور الغامق تحت خطّ الفك، وفوق الذقن المزدوجة.

كونتور العيون

• لإطالة العيون المستديرة، مدّي الظل إلى ما بعد الزوايا الخارجية.
• لجعل العيون المتقاربة تظهر على مسافة أبعد، طبّقي ظلاً فاتحاً في الجفن بالقرب من الأنف، وظلّاً أغمق على الحواف الخارجية للجفن.
• لابراز العينين الغائرتين، استخدمي ظلّاً عاكساً وخفيفاً على طول خطّ الجفن العلوي.
• لتوسيع العينين، مدّي الظل قليلاً إلى ما وراء جانب كلّ عين.
• لإخفاء العيون الجاحظة، امزجي ظلاً بدرجة متوسّطة إلى غامقة على الجزء الأبرز من الجفن، ومدّيه لأعلى باتجاه الحاجب.



كونتور الأنف

• لنحت الأنف وجعله يبدو نحيفاً: طبّقي الظلّ الفاتح من باليت الكونتور على طول الأنف مباشرة في المنتصف. ثم، طبّقي الكونتور باللون الغامق على جانبي الأنف وللأسفل حيث يبرز الجزء الفاتح.
• لتقصير طـول الأنـف: طبّقي الظلّ الغامق من باليت الكونتور بموازاة قنوات الدمع بعيداً عن عظمة الحاجب، وعلى جوف الأنف. ثم، مرّريه حول كامل الأنف بواسطة الفرشاة.

كونتور الخدود

• لتنحيف الخدود الممتلئة، طبّقي شفتيك على شكل دائـرة. ثم، ارسمي بالظلّ الداكن خطاً بارزاً بالقلم المخصّص لنحت الملامح (كونتورينـغ ستيك) يمتدّ من جانب الفم باتجاه شحمة الأذن (الرانفة)، لتحديد أسفل الخدّ ونحته.

كونتور الشفاه

• لجعل الشفة العلوية الرفيعة تبدو أكثر امتلاءً، بواسطة قلم تحديد الشفاه حدّدي المنطقة الخارجية من الشفة بعيداً قليلاً عن الخط الأساسي للشفة بلون فاتح، ثم املئيها بلون أحمر شفاه حيادي باستخدام فرشاة الشفاه.

• لجعل الشفاه تبدو مكتنزة، استخدمي محدّد شفاه لرسم خطّ داخل خطّ الشفاه الطبيعي. ثم، طبّقي أحمر الشفاه بألوان ناعمة وفاتحة على أن تكون ناشفة مات، وتجنّبي أحمر الشفاه اللامع.
• لتفتيح لون المنطقة المحيطة بالفم، طبّقي الظلّ الفاتح للون الكونتور لإبراز الشفاه، وتفتيح منتصفها بلون فاتح أيضاً، وطبّقي على المنطقة التي تلتقي الشفاه ببعضها (نهاية الشفاه من اليمين واليسار) بلون أغمق من لون أحمرالشفاه .

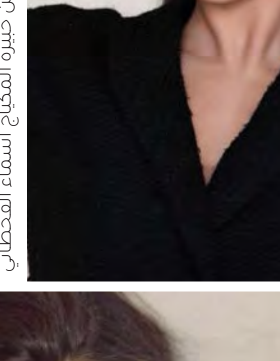
الهايلايتر لإضاءة الوجه

الهايلايتر، ونعني به معزّز الإشراق، يسلّط الضوء على ملامح الوجه بطريقة جذابة، ومنح المكياج تأثيراً ثلاثيّ الأبعاد. ومهما كانت تركيبة الهايلايتر، سواء كانت بودرة أو سائلة أو حتى كريمية، يجب استخدامه كخطوة نهائية لصقل الوجه وإضاءة ملامحه.

طريقة تطبيق الهايلايتر

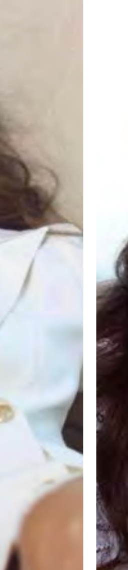
• اختاري الفرشاة الصحيحة لتطبيق الهايلايتر، بخاصة إذا كان المستحضر على شكل بودرة. أما إذا كان سائلاً أو كريمياً، فيطبق باستخدام الأصابع.
• انتقي المضيء المناسب للون بشرتك للحصول على النتيجة المرجوة.
• **لإضاءة الخدود:** وزّعي القليل من الهايلايتر على الجزء الأعلى من عظمتيّ الوجنتين، باستخدام فرشاة الدمج الكبيرة.
• **لإضاءة الأنف:** طبّقي بودرة الهايلايتر على جسر الأنف باستخدام فرشاة صغيرة.
• **لإضاءة الجبين:** طبّقي الهايلايتر في المنطقة الوسطى للجبين باستخدام فرشاة على شكل مروحة.
• **لإضاءة عظمة الحاجب:** طبّقي الهايلاتر باستخدام فرشاة ظلال العيون الصغيرة على عظمة الحاجب، فهذه الخطوة تبرز مكياج العيون. ولإخفاء علامات الإرهاق حول العينين وإبرازهما بشكل جذاب، مرّري الفرشاة عند زاوية العيون الداخلية.
• **لابراز منطقة الذقن وإضاءتها:** طبّقي الهايلايتر على منتصف الذقن باستخدام فرشاة كبيرة.
• **لتسليط الضوء على الشفاه:** وزّعي الهايلايتر على ثنية الشفة العليا باستخدام فرشاة صغيرة.





الصور من خبيرة المكياج أسماء القحطاني





نصائح من خبيرة المكياج أسماء القحطاني

• عدم المبالغة في تطبيق الهايلايتر، إذ يُسبّب في إفساد المكياج.
• لجعل العين تبدو واسعة، ينصح بتطبيق الآيشادو تحت العين، ومدّه الى خارج مدى الأخيرة.
• لإخفاء الهالات السوداء، ينصح باختيار المصحّح باللون البرتقالي، على أن يطبّق بواسطة التربيت بالإصبع. ثم، تطبيق كونسيلر خفيف بلون أغمق بدرجتين من لون البشرة، يليه كونسيلير أفتح بدرجة من لون البشرة لتثبيت اللون الأساسي.
• أما ألوان المكياج التي تناسب البشرة السمراء، فعليها اختيار الألوان الدافئة الترابية والبرتقالية، وأيضاً الذهبي الوردي.
• أما البشرة البيضاء، فينصح باختيار الألوان الفاتحة والباردة كالزهري وتدرجاته.



اخترنا لك:

1 كونتور لنحت الوجه وإضاءته: باكستايج باليت كونتور فايس كونتور أند هايلايت من ديور Dior, Backstage Palette Contour Face Palette Contour & highlight
2 هايلايتر بتركيبة البودرة لإضاءة الوجه: لي بيج هيلثي غلو إيلومينايتنغ باودر من شانيلChanel, Les Beiges Healthy Glow Illuminating Powder
3 باليت الكونتور: كونتور كيت من أناستازيا بيفرلي هيلز Anastasia Beverly Hills, Contour Kit
4 باليت الكونتور: ستيب باي ستيب كونتور كيت من سماشبوكس Smashbox, Step-by-Step Contour Kit
5 هايلايتر بتأثير مزدوج معزّز بلآلئ عاكسة للضوء لتوهّج سلس: ديوال فينيش هايلايتر من لانكوم Lancôme, Dual Finish Highlighter
6 تركيبة كونتور شفافة من الكريم إلى البودرة: ذا مالتيبل ستيك من نارس NARS, The Multiple Stick

Eyelash Extensions
فنّ اختيار الرموش الاصطناعية وتطبيقها



هـل تعلميـن أن اختيـار وتركيب الرمـوش الإصطناعيـة عملية دقيقـة للغايـة، تماماً مثل اختيارك لتسـريحة شـعرك التي يجب أن تتناسـب مع شكل وجهك. لهذا عليك أولًا معرفة شكل عينيك والرموش الأنسب لها لتبرزي جمالها وليس العكس.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

كيفية تطبيق الرموش الإصطناعية

خلال عملية وضع الرموش عليك بالتالي:

• أمسكي الرموش بأطراف أصابعك أو بالملقط، وضعي مرآة أسفل ذقنك بحيث تنظرين إلى الأسفل، بدلاً من النظر إليها مباشرة.

• تجنبي إغلاق عينك أثناء التطبيق، لعدم تجعّد جفنك أثناء محاولة تطبيق الرموش، حيث يجب أن تكون مساحة جفنك واسعة قدر الإمكان لتطبيق سلس.

• تطبيق غراء الرموش هو فنّ بحدّ ذاته. لهذا تأكدي من وضعه بدقة وبشكل مباشر على جذر الرموش، لمنع تغطيتها، وستحتاجين فقط إلى كمّية صغيرة جداً.

• اتركي الصمغ يجفّ قليلاً حتى يصبح لزجاً بعض الشيء، فذلك سيساعد الرموش الزائفة والطبيعية على الإلتصاق معاً بشكل مثالي وعدم التحرّك أو الانزلاق؛ كما سيمنع هذا أيضاً إتلاف مكياج عينيك.

تفحّصي شكل عينيك

• سيساعدك فهم شكل عينيك على وضع مكياج يناسب وجهك، ولكن كيف تحدّدين شكل عينيك؟

• أنت بحاجة إلى مرآة لإلقاء نظرة شاملة على العين، ولتقييم شكلها.

• هل يمكنك رؤية القزحية بأكملها (الجزء الملوّن حول بؤبؤ العين)، أم أنّ جزء منها محجوب بالغطاء؟

• لاحظي إذا كانت عيناك مائلتين لأعلى على الجانبين، وكم الفراغ المتبقي بينهما في المنتصف.

• أخيراً، انظري إلى تجعّد الجفن، ولاحظي ما إذا كان مرئياً عند فتح الجفون.

الرموش الإصطناعية المناسبة لشكل عينيك

إن معرفة شكل عينيك هي الخطوة الأولى فقط، والآن عليك اختيار رموشك الإصطناعية حسب شكل عينيك:

• **للعيون اللوزية:** تبدو معظم أنماط الرموش جيدة عليها. أظهري شكل عينيك بإضافة حجم مع رموش كاملة موزّعة بالتساوي.

• **للعيون المستديرة:** إذا كان بإمكانك رؤية معظم قزحية العين، فلديك عيون مستديرة. يجب أن تستخدمي رموشاً مجعّدة لرفع وتقوية منحنى الجفن العلوي. تجنّبي الرموش الكثيفة التي تجعل عينيك تبدو أصغر وأكثر اتساعاً.

• **للعيون أحادية الجفن:** هذا النوع الأكثر شيوعاً بين العيون الآسيوية، الجفون الأحادية وهي المكان الذي يغطي الجلد الجفن العلوي ولا يظهر أي تجعّد. يمكن أن تستعملي رموشاً ثقيلة للغاية وخاصة الرموش متعدّدة الطبقات لفتح العين.

• **للعيون المتقاربة:** إذا كانت المسافة بين عينيك أقصر من عرض عين واحدة، حينئذٍ تكون عيناك متقاربتين. مع شكل العين هذا، اتركي الزوايا الداخلية خالية، وركّزي على الزوايا الخارجية لإطالة ورفع العينين.

• **للعيون المقلوبة:** في هذا الشكل تكون زاويتا العينين الخارجيتان أعلى من الزاويتين الداخليتين، لذا فإن هاتين العينين هما المرشح المثالي لرسم آيلاينر عين القطة. جرّبي هنا وضع نصف رمش في الزاوية الخارجية.



Editors' Picks

رموش إصطناعية ننصح بها:

1 آيلاشز من ماك MAC, Eyelashes
2 لوتي لوكس سيلك لاشيز من هدى بيوتي Huda Beauty, Lottie Luxe Silk Lashes
3 لاغجيري سانتيتيك لاشيز إن أندالدج من ليلي Lilly, Luxury Synthetic Lashes In Indulge
4 تارتيست برو لاشيز من تارت Tarte, Tarteist Pro Lashes

3 تشكيلات جديدة من Herschel متوافرة حصرياً لدى Virgin Megastore



تعاونت Herschel بشكل استثنائي مع 3 علامات مختلفة لإطلاق 3 تشكيلات جديدة، وهي تشكيلة Santa Cruz، وتشكيلة كوكا كولا، وتشكيلة Kevin Butler! وكلّها بانتظارك لاكتشافها حصرياً في فيرجن ميجاستور. لربما لاحظت أنّ السعي الأكبر لدى Herschel، هو التعاون مع فنانين وعلامات أخرى لإطلاق قطع فريدة تلفت كل الأنظار وترضي كل الأذواق. أما من جهة فيرجن ميجاستور، فهم يبحثون عن تشكيلات التعاون الفريدة ليعرضوها لعملائهم! اكتشفي المجموعة الكاملة في متاجرهم، وعلى موقعهم الإلكتروني.
إنّ Herschel Supply Co. علامة كندية للحقائب والإكسسوارات، تمّ تأسيسها في شهر يوليو من العام 2010. بعد عقد من إنشائها، ارتقت Herschel وتوسّعت لتصبح علامة عالمية.





تشكيلة كوكا كولا

استهلت Herschel Supply Co. العام بالتعاون الأول مع شركة تصنيع المشروبات الغازية المشهورة كوكا كولا، مع اعتمادها التصميم الريترو، ذي النقش الرقعي بالأحمر والأبيض الذي يطلق شعوراً لديك بالحنين للثمانينات. والجدير بالذكر أنّه تم صنع الحقائب من مواد معاد تدويرها، كما أنّها تتضمّن طبقة حافظة للحرارة، لتحمي أغراضك من حرارة الجوّ طوال اليوم.

تشكيلة Kevin Butler

حقائب Herschel Supply Co. من توقيع Kevin Butler... يا سلام! الفنان Kevin Butler هو وراء سلسلة رسومات Rad Surfboards with Rad Cards التي تحثّ على الحرية والمرح والمغامرة. تلك هي بالضبط روح هذه التشكيلة الحصرية التي تضمّ حقائب ظهر وحقائب خصر تتزيّن بعلامات الإيماءة شاكا والسلام، باللونين الأسود والأخضر.



تشكيلة Santa Cruz

أطلق الفنان Jim Philips مفهوماً جديداً لهواية السكيت بورد من خلال رسوماته الأيقونية لـ Santa Cruz. فالشعارات التي أطلقت خلال السنوات الذهبية لـ Speed Wheels في الفترة الممتدة بين العام 1985 والعام 1991، ما زالت في صميم مجتمع السكيت ومؤثرة حتى يومنا هذا. ومن خلال هذا التعاون، تقدم Herschel Company Co. التقدير اللائق بأحد ألمع فناني مجتمع السكيت من جيلنا.

الجائحة ليست سبباً لوقفها

فوائد الرضاعة الطبيعيّة لصحّة الأمّ وطفلها

كثيرة هي المبرّرات التي تسوقها النساء السليمات صحّياً، النساء اللاتي لا يعتمدن على حليب الثدي في تغذية بناتهن وأولادهن الوليدين؛ ومنها دور الإرضاع في تأخير استعادة الجسم شكله قبل الحمل وتهدّل الثدي.. والخشية من نقل فيروس «كورونا» للأطفال. في الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعيّة، الذي يمتدّ من الأول من أغسطس (آب) حتّى السابع منه، ويشجّع عليها، معلومات مستمدّة من الاختصاصيّة في أمراض النساء والتوليد الدكتورة غايان ستيبانيان عن الرضاعة الطبيعيّة قد تجعل هذه الفئة من النساء تبدّل آرائها.

بيروت | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



في ظلّ جائحة «كورونا»، تتردّد أمّهات في إرضاع أطفالهن، بخاصّة عند الاشتباه بإصابتهن بـ «الفيروس التاجي» أو تأكّدها؛ سؤال «سيدتي» الدكتورة غايان ستيبانيان عن إمكانية نقل الفيروس للأطفال عن طريق الإرضاع، تجيب عنه قائلةً إن «الدراسات الضئيلة المتوافرة، في هذا الإطار، لم تكتشف الفيروس المسبّب بداء «كوفيد _ 19» في حليب الثدي»، مضيفةً أنه «في التجربة المكتسبة، حتّى لو أصيبت فئة الرضع بالفيروس، فإن الحالة المرضية لا تكون حادّة في صفوفها». عامل الخطورة الرئيس يتمثّل في انتقال الفيروس لهذه الفئة من إفرازات الجهاز التنفسي من الأمّهات المصابات.

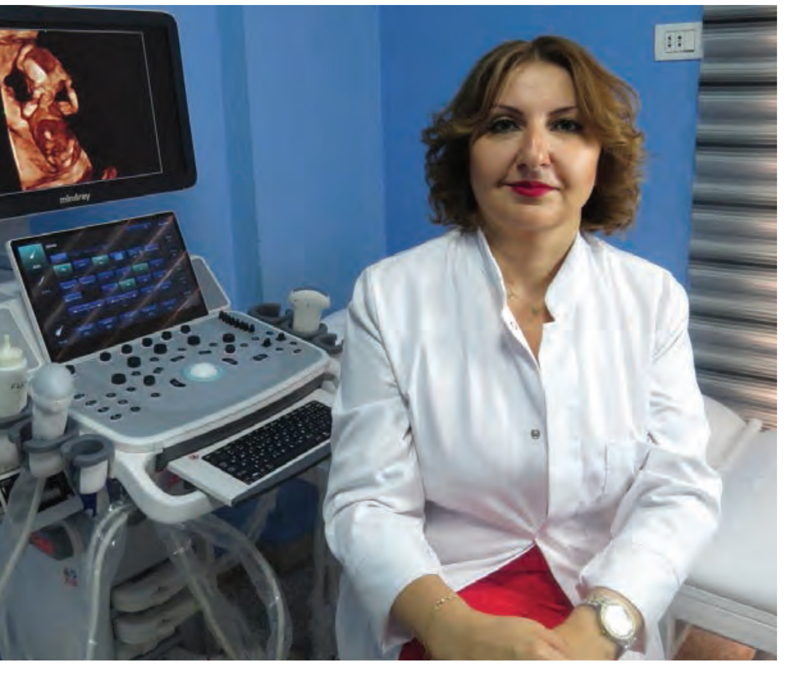
إرشادات «منظّمة الصحّة العالميّة» الحالية لا تنهي النساء عن الإرضاع، حتى لو أصبن بالوباء، مع ضرورة اتخاذ الاحتياطات الآتية:
• لبس الكمامات التي تغطي الأفواه والأنوف أثناء الإرضاع.
• غسل الأيدي بالماء والصابون، وذلك لمدة 20 ثانية، قبل لمس الأطفال، كما بعد الفراغ من الإرضاع.
• تنظيف وتعقيم الأسطح التي تلمسها الأمّهات المصابات بالوباء.
تشرح د. ستيبانيان أنّ «كلّاً من الاتصال الوثيق بالأم والرضاعة الطبيعية المبكرة هو عامل رئيس يساعد الوليد على النموّ بأمان. وبالتالي، حتى لو أُصيبت الأم بـ «كوفيد _ 19»، فلا تزال غالبية المراجع تشجّعها على حمل صغيرها ولمسه وإرضاعه ومشاركته الغرفة عينها، مع مراعاة الاحتياطات المذكورة آنفاً».
عموماً، توصي «منظّمة الصحّة العالميّة» و«اليونيسيف» بالتبكير في توفير الرضاعة الطبيعية للطفل، أي في غضون الساعة الأولى التالية ميلاده، مع قصر التغذية على حليب الثدي طيلة الأشهر الستة الأولى من عمره.

تهدّل الثدي

من جهةٍ ثانيةٍ، الخشية من تشوّه شكل الجسم، لا سيّما تهدّل الثدي، تعيق بعض الأمهات، لا سيّما صغيرات السنّ من الإرضاع، لكن الدراسات العلمية المتعلّقة تفيد بأنّه مع طول مدة الإرضاع (من عام ونصف العام إلى عامين)، ينخفض أي اعتلال في الثدي، بالإضافة إلى درء خطر الإصابة بسرطان الثدي.
تستشهد د.ستيبانيان بدراسة أميركية كانت تناولت 132 امرأة قصدن قسم الجراحة التجميلية في جامعة «كنتاكي»، لعلاج مشكلة تدلّي الثديّ. في عيّنة البحث، أبلغت 85% من النساء اللاتي حملن لمرّة واحدة على الأقلّ عن تغيّرات غير مؤاتية في شكل الثديّ، وأفادت 35 % منهن بأنهن يشعرن بالحرج من «هبوط» الثديّ، و30% من زيادة حجم الثديّ. بعد فحص دقيق لحالات نساء العيّنة، استنتج الأطباء أن تاريخ الرضاعة الطبيعية وزيادة الوزن أثناء الحمل والبعد عن ممارسة التمرينات الرياضيّة، لم تكن عوامل ذات خطر كبير، في هذا الإطار. بالمقابل، تمثّلت عوامل الخطر المسؤولة عن «تدلّي» الثدي، والمؤثّرة في شكله، في: ارتفاع سنّ الأمّ، وفقدان كيلوغرامات كثيرة من الوزن (أكثر من 20 كيلوغراماً) بعد الوضع، وارتفاع مؤشّر كتلة الجسم، وحجم حمّالة الصدر غير المناسب، وعدد مرات الحمل، والتدخين. لذا، نصح جرّاحو التجميل الأمهات، في إطار الدراسة، بالاستمرار في إرضاع أطفالهن، حتّى لو خضعن لتكبير حجم الثديّ.
إلى ذلك، الرضاعة الطبيعية ليست عامل خطر لترهّل الثدي حتّى بعد الجراحة التجميلية؛ فالتغييرات المؤثّرة في الثديّ بعد الوضع، هي نتيجة الحمل، وبالتالي الرضاعة الطبيعيّة «بريئة» منها.

منافع بالجملة

بعد الوضع، يساعد الاتصال الجسدي بين الأمّ ووليدها، الاتصال الذي تؤمنه الرضاعة الطبيعيّة، في إطالة فترتها، كما تعين الرضاعة الطبيعيّة جهاز الأمّ الهضمي على التكيّف مع زيادة الطاقة المبذولة أثناء العمليّة. إلى ذلك، هي تقلّل مخاطر الإصابة بسرطانات المبيض والثدي وأمراض القلب والأوعية الدموية والنوع الثاني من السكّري. ولها تأثير مهدئ؛ ففي كلّ مرّة ترضع الأمّ وليدها فيها، ينخفض معدّل ضغط الدم المرتفع ومستوى الكورتيزول.
لناحية الطفل، يوفّر حليب الثدي، عند المداومة على تناوله وحيداً في الغذاء، في الأشهر الأولى منافع بالجملة له، وعلى رأسها النموّ



الدكتورة غايان ستيبانيان: تشجّع غالبية المراجع الأم المصابة بـ «كوفيد - 19» على حمل صغيرها وإرضاعه بعد لبس الكمامة وتعقيم اليدين

ومحاربة الفيروسات والبكتيريا والتقليل من خطر الإصابة بالربو أو بالحساسيّة أو بالعدوى، وتقليل مرّات دخول المستشفى (أو زيارة الطبيب). ويلاحظ حسب «منظّمة الصحّة العالميّة»، انخفاض معدلات فـرط الوزن والسمنة في صفوف البالغين، الذين استفادوا من الرضاعة الطبيعية في مرحلة الطفولة، ونتائج أفضل في اختبارات الذكاء.

أثناء الرضاعة الطبيعية

• ينتج جسم الأم الحليب بطريقة تلبي احتياجات الطفل في أي وقت؛ تتغيّر تركيبة الحليب مع نموّ الطفل، وكذا الأمر من يوم إلى آخر. مثلاً: يزداد محتوى الماء في الحليب خلال المناخ الحارّ، ومرض الطفل، وذلك لتوفير ترطيب إضافي له.
• يمكن لثدي الأم اكتشاف أدنى تقلبات في درجة حرارة جسم الطفل وضبط حرارة الحليب وفق ذلك، وهذا سبب من أسباب الدعوة إلى إبقاء جلد الأم ملامساً جلد الطفل، بخاصة في الأيام الأولى التالية للوضع.
• يتمتع المولود بحاسة شمّ قوية للغاية، وبالتالي هو يميّز الرائحة الفريدة لحليب ثدي أمه. لذا، يدير رأسه تجاهها، عندما يكون جائعاً.
• في الأيّام الأولى من حياة الطفل الوليد، يرى الأخير بوضوح، حتّى مسافة قصيرة تقدّر بين 20 و40 سنتيمتراً، لتتغبش الرؤية بعد ذلك؛ المسافة المذكورة تفصل وجه الأم عن وجه طفلها، أثناء الرضاعة الطبيعية. عندما تلتقي العيون، تنسج لحظات حميمة بين الطرفين، ويقوى الرابط.

الدهون والسكّريات والمواد الصناعيّة من مكوّناتها
البوظة الجاهزة واكتساب الوزن

يجعل طعم البوظة الحلو والمنعش في الصيف من هذه التحلية مرغوبة من الكبار والصغار على السواء؛ لكن تخفي لذّة الطعم خلفها السكّريات والدهون المشبعة والمواد الصناعيّة.. والسعرات الحراريّة الوافرة. وبالتالي، تدفع المغالاة في تناول البوظة المتوافرة في السوبرماركت والدكاكين إلى مواجهة زيادة الوزن، بالإضافة إلى مجموعة من المشكلات الصحّية المُرتبطة بكثرة استهلاك السكّر.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



توضّح اختصاصيّة التغذية والرياضة ساره شليطا، لعشاق البوظة أن «المعلومات الغذائيّة المُتعلّقة بالبوظة، تختلف باختلاف النوع والنكهة والشركة المصنّعة لها، لو أن غالبيّة الأنواع المغلّفة منها كثيرة السعرات الحراريّة والسكّر المضاف، في مقابل تدنٍّ في المُغذّيات». وتضيف الاختصاصيّة، في لقاء مع «سيدتي» أنه «في إعداد أنواع البوظة المغلّفة، التي تُسوّق بأنها قليلة الدهون، قد تستخدم العلامات التجاريّة مواد صناعيّة مضافة لتحسين طعمها، ما ينعكس زيادة في سعراتها الحراريّة!». لذا، تشدّد على أهمّية قراءة المعلومات الغذائيّة على أي منتج مغلّف، قبل استهلاكه.

السكّر والدهون والسعرات الحراريّة

البوظة عموماً غنيّة بالسكّر المضاف؛ ففي أنواعها المختلفة كميّة لا تنقص عن 12 غراماً من السكّر، علماً أن هذه الغرامات قد ترتفع إلى 24 منها أي في نصف الكوب من البوظة المغلّفة كمّية تتراوح بين 3 - 6 ملاعق صغيرة من السكّر. وفي هذا الإطار، من المعلوم أن نتائج الإفراط في تناول السكّر تشتمل على الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والسكّري والكبد الدهني. ما تقدّم لا يدعو إلى الامتناع عن تناول البوظة في التحلية على فترات متباعدة، لكنّه يشجّع على استبدال بالتحلية المذكورة الفقيرة بالمغذّيات، والغنيّة بالدهون والسكّريات بالمقابل، صنوف مفيدة للصحّة، كالفواكه أو الفواكه المجمّدة.

الـ «سوربيه»

تتألف الـ «سوربيه» المغلّفة من الفواكه المجمّدة، وبالتالي هي تتخفّف من الحليب المُضاف إلى الـ «آيس كريم»، لكنها قد تحتوي على كمّية وافرة من السكّر. وبالتالي، عند إدراجها في نظام غذائي يهدف متتبعه إلى خسارة الوزن، عليه التقنين في تناولها، وذلك في أوقات متباعدة، وليس بصورة يوميّة.

المثلّجات الصحية

- عند شراء المثلّجات الجاهزة من الـ «سوبرماركت»، يجب قراءة المعلومات الغذائيّة والمكوّنات المدوّنة عليها؛ وفي هذا الإطار تنصح الاختصاصيّة باختيار المنتجات المُعدّة من مكوّنات حقيقيّة (القشدة والحليب والكاكاو والفانيليا...).
- إذا كنتِ تتبعين حمية غذائيّة مخسّسة أو تنتبهين إلى السعرات الحراريّة الواردة إلى جسمك، تدعوك الاختصاصيّة إلى اختيار نوع من البوظة يحتوي على 150 سعرة حراريّة فأقلّ، في الحصّة الواحدة منه.
- هناك خيار صحي يتمثّل في إعداد البوظة المنزلية، من مكوّنات طازجة، للتحكّم في سعراتها.

البوظة في وصفة منزليّة صحّية

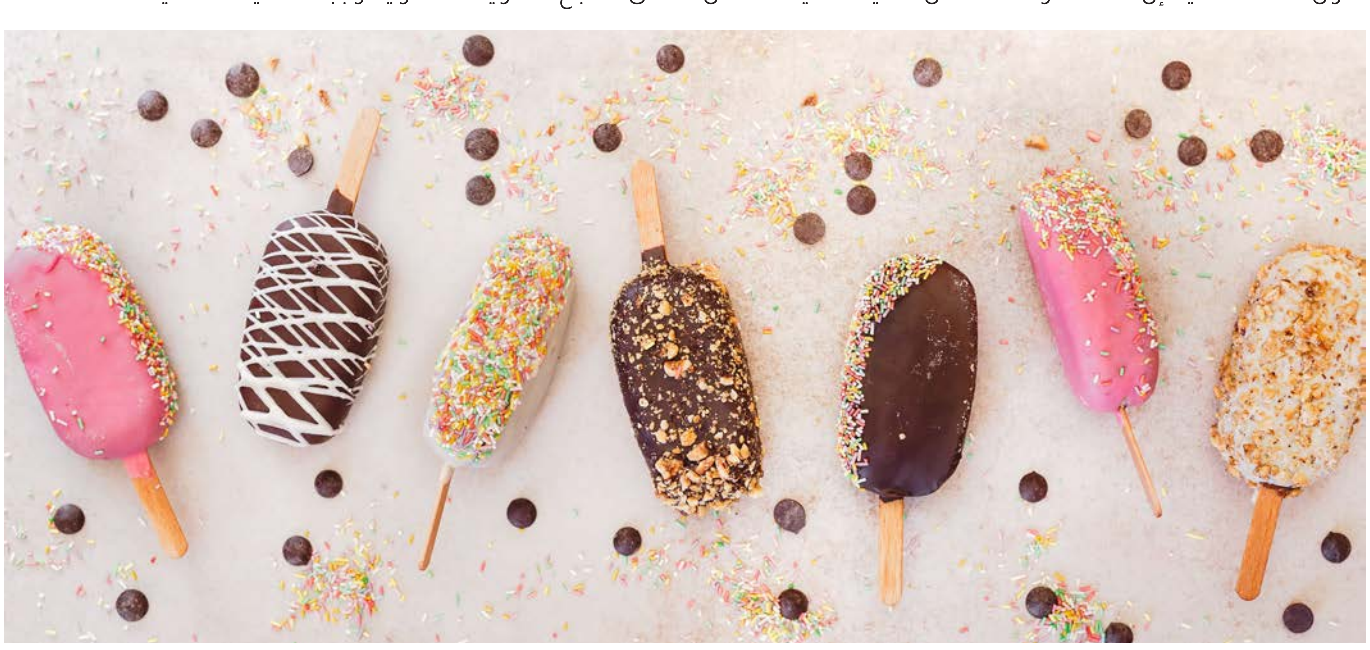
في الآتي، وصفة صحّية وسهلة من البوظة، مُقدّمة من الاختصاصيّة:

- **المكوّنات:** 4 ثمار كبيرة الحجم من الموز الناضج المُقطّع إلى دوائر، بالإضافة إلى 450 غراماً من الفراولة المُقمّعة والمُقطّعة إلى قطع صغيرة.
- **طريقة التحضير:** يضاف المكوّنان (الموز والفراولة) إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، الذي يُشغّل على سرعة متوسّطة حتّى يتحوّلا إلى خليط سلس. يحفظ الأخير في وعاء ذي سعة ليتر واحد، في المجمدة، حتّى 4 ساعات، وذلك حتّى يصبح صلباً. بعد إخراج البوظة من المجمدة، هي تترك جانباً لمدة 10 دقائق، قبل توزيعها على 6 سلطانيات.

تقول الاختصاصيّة إن «هذه الوصفة تمثّل تحليّة مثالية لفصل الصيف»، وتضيف أن «الحصّة الواحدة منها تحتوي على 94 سعرة حراريّة». وتدعو إلى التركيز على صنع الحلويات، مهما كان نوعها، في المنزل، مع البحث عن الطرق البسيطة المُتعلّقة حتّى لا تتحوّل العمليّة إلى مرهقة، وتفقد صانعها المتعة، بالإضافة إلى الحرص على اختيار مكوّنات طبيعية، والبعد عن إضافة السكّر، حتّى تصبح الحلويات المنزليّة وجبات خفيفة مغذّية.



اختصاصية التغذية والرياضة ساره شليطا:
أعدّوا البوظة منزليّاً للتحكم في مكوّناتها وسعراتها الحراريّة وبطرق بسيطة



القهوة والكبسة
وصفتان حاضرتان في المطبخ السعودي

انسجام حميمي وغريب بين الكبسة والقهوة السعودية، وهما خيار كل شيف عربي أينما كان، من كندا، يقدم الشيف معين أبو زيد، وصفتي الكبسة والقهوة بطريقة يتبعها مع محبي أطباقه هناك.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**



كرات أرز الكبسة المقرمشة مع صلصة الطحينة



المكوّنات

- 4 أكواب كبسة دجاج أو لحم.
- 5 بيضات مخفوقة.
- كوب طحين متعدد الاستعمالات.
- كوبان قرشلة ناعمة.
- نصف كوب طحينة السمسم.
- سن واحد ثوم مطحون.
- ربع كوب لبن زبادي.
- ملعقة كبيرة واحدة عصير ليمون.
- رشة ملح حسب الرغبة.
- 3أكواب زيت للقلي.

طريقة التحضير

لتحضير كرات أرز الكبسة:

1 نضع بقايا الكبسة مع اللحم أو الدجاج (من دون العظم)، وهي باردة في الخلاط، ونخفق المزيج مع القليل من مرقة الدجاج أو اللحم، للحصول على مزيج قابل لصنع كرات صغيرة بحجم كرات تنس الطاولة.

2 نعمل على توزيع كل من: الطحين، البيض المخفوق والقرشلة في صحون منفصلة على حد سواء.

3 نقوم بوضع الكرات في الطحين ثم البيض، بعد ذلك نعمل على تغطية الكرات بكمية وفيرة من القرشلة.

4 بعد الانتهاء من تحضير كرات الكبسة، نضعها في البراد لمدة ساعة حتى تتماسك.

5 يسخّن زيت القلي لدرجة حرارة أعلى من المتوسطة، ونقوم بقلي كرات الكبسة على فترات، حتى يصبح لونها ذهبياً ومقرمشة ثم نضعها على ورق التنشيف للتخلص من الزيت الزائد.

لتحضير صلصة الطحينة:

6 نخلط الطحينة مع اللبن، والثوم المهروس والليمون حتى تتجانس، ويضاف ملح حسب الرغبة.

7 **التقديم:** توضع الكرات وهي طازجة في طبق التقديم بجانب صلصة الطحينة وشرائح الليمون.

مدة التحضير: 45 دقيقة

الكمية حسب الرغبة.



موس القهوة العربية بالشوكولاتة والهيل

المكوّنات

- 3 ملاعق كبيرة من قهوة قوية عربية سائلة «تحضر في البيت».
- 3 حبات هَيل مطحونة في مدقة أو هاون.
- 120 غرام شوكولاتة (داكنة)، مُقطعة إلى قِطَع صَغيرة.
- بيضتان كبيرتان، يُفصَل البياض عن الصفار.
- ملعقتان كبيرتان سُكر ناعم جداً.

طريقة التحضير:

1 نضع 6 أكواب تقديم قهوة صغيرة في الثلاجة لتبرد، فذلك يجعلها تمسك موس الشوكولاتة بشكل أفضل لاحقاً.

2 نضع القهوة السائلة وبذور الهيل وقطع الشوكولاتة في وعاء عازل للحرارة فوق قدر به ماء حار لم يغلِ، ونتأكد من أن قاع الوعاء لا يلامس الماء.

3 نقلّب باستمرار حتى تقترب الشوكولاتة من الذوبان، ثم نرفع القدر عن النار ونستمر في التقليب حتى تذوب الشوكولاتة تماماً (يذوب الباقي مع الحرارة المتبقية في الوعاء). ثم نضعها جانباً لِتبرد.

4 ثم باستخدام خفاقة كهربائية، نخفق بياض البيض في وعاء حتى تتشكل قمم ناعمة، ثم نضيف السكر ونخفق على سرعة عالية حتى يصبح المزيج لامعاً ويحافظ على شكله عند رفع الخفاقة.

5 نغسل ونجفف ملحقات الخفق، ثم نخفق صفار البيض في خليط الشوكولاتة الدافئة قليلاً حتى يمتزج تماماً. «يفضل استخدام البيض المبستر».

6 نضيف ملعقة من بياض البيض على خليط الشوكولاتة حتى يصبح أكثر ارتخاءً، ثم نضيف باقي بياض البيض حتى تختفي أي خطوط بيضاء.

7 نسكب الموس بالتساوي في الكؤوس المبردة، ونضعها في الثلاجة لمدة 3 ساعات على الأقل أو طوال الليل حتى تتماسك.

8 أخيراً نبرش المزيد من الشوكولاتة على الوجه قبل التقديم مباشرةً.

مدة التحضير نصف ساعة
تكفي لـ 6 أشخاص

ألوان الحظ لامرأة برج الأسـد



JENNIFER LOPEZ

تُسـاعد الألوان فـي تعزيـز الطاقة، سـواء الإيجابية أو السـلبية، إلـى جانب جعل الأشـياء تبدو جذابـة ولافتة. فيما يأتي نطلعك علـى ألوان الحظ الخاصة ببرج المرأة الأسد بناءً على تاريخ ميلادها.

بيروت | زينة حاموش **Zeina Hamouche**

الأحمر: هو لون جذّاب وقوي، يرمز إلى الثقة والتواصل، ويُعزّز من قوة المرأة الأسد وقدرتها على تغيير نفسها، ويدفعها لتوسيع آفاقها بإستمرار. يجلب الحظ ويجذب الطاقة الإيجابية والسعادة، بخاصة في علاقتها الزوجية.

البرتقالي: يجلب اللون البرتقالي حظاً سعيداً للمرأة الأسد في مساعيها. واستخدام هذا اللون يمكن أن يُجنّبها أي عقبات. هو ظلّ مريح وملهم للحرّية والثقة والحماس في الحياة. واستخدام درجات مختلفة من اللون البرتقالي مع التركيز على الظلّ المشمشي يُعدّ أمراً مثالياً للمرأة الأسد.

الذهبي: يرمز اللون الذهبي إلى القوة، ويسمح لها بالموازنة بين البنية الجسدية والمادية، ويتيح تقليل التوتّر بشكل سريع، وكذلك القضاء على القلق. ويدلّ على النور والخير والنقاء والبراءة، وهو أيضاً لون الكمال. يساعدها هذا اللون على استقرار حالتها الذهنية والتحكّم في غضبها وعواطفها السلبية.

الأخضر: يجلب اللون الأخضر الأمل والفرص الجديدة للمرأة الأسد، ويُعزّز الصفات اللطيفة فيها ويضمن لها السعادة والصحّة بكلّ الطرق. كما يمنحها القوة والإيجابية والشجاعة والثقة، ويرمز إلى الوضوح والتوازن، ويُساعدها على تشجيع أفكارها الرائعة وتحقيق التوازن بين طاقتها المضطربة.

الألوان الوردية: يمكن للألوان الوردية أن تجلب للمرأة الأسد نتائج ممتازة. هذه الألوان ترتبط بالإيجابية والنجاح والثقة والصدق والولاء. وتزيد من قدرة الحماية المناعية. كما تتيح للمرأة الأسد الانفتاح بحماس تجاه كلّ ما هو رفيع ورائع من حولها.

نجمة برج الأسد: جنيفير لوبيز

تتمتّع جنيفير لوبيز بحساسية كبرى وهي تنظر إلى الأمور من زاوية أخرى. مشاعرها في العموم عميقة جداً وقويّة، وهي تشعّ بقوة مغناطيسية تشدّ الآخرين إليها من اللحظة الأولى. كتلة المشاعر هذه، ربما هي السبب وراء خيار لوبيز لملابس بإطلالات متعدّدة الألوان تشي بالشغف الذي يسكنها.

HOROSCOPE

7 أغسطس - 14 أغسطس

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

الشمس وعطارد في وضع داعم، ويدفعانك للمعرفة، ما يساعدك على التطور.. تتيسر أعمالك وتدير أموالك بحكمة، وتبرز مواهبك. أيضاً في الحياة العاطفية والاجتماعية والعائلية.. تتفهم المشاعر الخافية لدى الطرف الآخر، وتميل للانفتاح والالتقاء بالبعض، كن صبوراً، وتأنَّ في قراراتك وردود أفعالك.. قد تتأخر مطالبك فلا تتذمر. من المهم أيضاً أن تعتمد اللباقة، وإذا كنت متزوجاً تجنب الصدام.

برج الثور

المريخ يمنحك إصراراً في العمل.. تعتني بإدارة أعمالك وما تملك من مال، وتحسن استغلال المعطيات.. تميل للاجتهاد، وتصل لمعلومات تفيدك. في الحب أيضاً، تملُك كل الأدوات التي تجعلك مبهراً ومؤثراً في الجنس الآخر، لكن اجتماعياً وعائلياً.. الشمس وعطارد معاكسان، وقد تميل للتمرد وترفض سيطرة البعض. أيضاً من السبت للإثنين: اعتنِ بصحتك ولا تتسرع في حكمك على الأمور، وعليك أن تتعامل بلباقة في المواقف المتوترة.

برج الجوزاء

رغم الضغوط، الشمس وعطارد في منزل العلاقات يمنحانك وقتاً مناسباً لتحقيق مكاسب مهنية ومالية.. تنتهج أسلوباً جديداً، وتشارك بأفكار مبهرة، وتتوافر لك وسائل التقدم. تستطيع أيضاً في الحياة الاجتماعية أن تعمق صلاتك بمن حولك، لكن في الحب حاول أن تحافظ على هدوء أعصابك مهما شعرت بالاستفزاز. أيضاً من الإثنين للأربعاء: لا تهمل صحتك ولا تتعجل شيئاً، وتجنّب الصدام مع المحيطين بك.

برج السرطان

هذا الأسبوع.. انتبه في خطواتك المهنية وفي حساباتك المالية، ولا تغامر. أيضاً في الحياة العائلية، كن متسامحاً، خاصة يومي الخميس والجمعة، ومع ذلك تتمتع يومي الثلاثاء والأربعاء باليقظة الذهنية، وسرعة البديهة، وهما العاملان الرئيسيان لنجاحك في هذين اليومين. في الحياة العاطفية والاجتماعية.. تمنحك الزهرة حظاً وفيراً معظم الوقت، وتساعدك على إقامة علاقات راسخة.. تتصرف بحكمة واقتدار، وتتخذ قرارات سليمة، وتقضي أوقاتاً رائعة مع محبيك.

برج الأسد

الشمس وعطارد ببرجك يمنحانك نشاطاً وحضوراً أخاذاً، ويدفعانك للعمل والتطور. تستطيع أن تتحمل مسؤولياتك المهنية على أفضل وجه، وتقوم بخيارات جيدة. في الحياة العاطفية، والاجتماعية أيضاً.. تبدو أكثر سحراً ورومانسية، وتتعامل بالحب والود أينما كنت. فقط الثلاثاء والأربعاء: تريث تفادياً لحدوث أي خسائر، وكن مستعداً للتفاهم مع المحيطين بك من الأهل والأقارب والأصحاب، وطوال الوقت: كن هادئاً أمام العقبات وانتبه لحقوقك.

برج العذراء

المريخ ببرجك يمنحك وقتاً مناسباً لملاحقة أهدافك، وتحقيق إنجاز مُهم، وقد تجد دعماً ممن حولك، بشرط عليك أن تهتم بصحتك وبتنظيم جهودك، والتزم بالصواب مهما كانت المغريات، وتمهل في الرد، ولا تعلن خططك. في الحب.. الزهرة ببرجك تجعلك مبهراً، وتمنحك فترة مثمرة لتوطيد صداقات وللاقتراب من الأحباب. فقط الزم الكتمان طوال الوقت. من السبت للإثنين وأيضاً الخميس والجمعة: كن عادلاً ولبقاً وقاوم ميلك للتمرد.

برج الميزان

تتحسن الأحوال مهنياً، وتجد لديك نظرة أشمل.. تجذبك طموحات مختلفة، وتحصل على ما تريد بمنتهى الهدوء. في الحب والحياة الاجتماعية.. تبدو متفائلاً ومتسامحاً، وممتلئاً بالمشاعر الإيجابية، وتتواصل بحب وتلفت الأنظار. فقط يجب أن تتروى في كلامك ووعودك طوال الوقت، ولا تستسلم للتعنت، وقاوم رغبتك في فرض آرائك. عليك أيضاً أن تنظم جهودك وأولوياتك، ولا تبعثر طاقتك، ويطالبك الفلك بالتحفظ، وعدم إظهار عصبيتك، وتجنب التعالي.

برج العقرب

الشمس وعطارد في وضع معاكس، وقد يضعان العقبات المهنية في طريقك.. من السبت للإثنين: رتب أولوياتك وأفكارك لتقاوم التشتت، والخميس والجمعة: اعمل في صمت، وابتعد عن الفخر بنفسك. راهن على الثلاثاء والأربعاء لتنجز أعمالاً عالقة، وتكتسب خبرات قيّمة. في الحب الزهرة بمنزل الأصدقاء تمنحك مشاعر إيجابية، وتعدك بقضاء أوقات عذبة مع من تحب، فقط اجتماعياً.. حافظ على تماسكك، ولا تستسلم للاستفزاز.

برج القوس

رغم الضغوط المهنية والتشوش العاطفي، يمكنك هذا الأسبوع أن تحقق نجاحات وتسعد بوقتك.. تبدو ساحراً، وقد تجمعك بالجميع نشاطات ممتعة. الشمس وعطارد بمنزل الحظ يمنحانك روح تفاؤل وثقة، والوقت مناسب لتتخذ قرارات صائبة، وتركز جيداً على شؤونك المالية، وتلتقط الفرص. قد تبدو متألقاً وجذاباً، وتعيش حياة اجتماعية حافلة، وتكسب الإعجاب ببساطة. فقط الثلاثاء والأربعاء: عليك أن تضاعف تركيزك لتحمي نفسك من الوقوع في أخطاء.

برج الجدي

السبت والثلاثاء والأربعاء: تبدو في حالة مزاجية أفضل، في العمل.. تتجه بثقة نحو أهدافك وتبدو مقنعاً، وفي الحب.. تتمتع بصورة رائعة لدى الجنس الآخر، واجتماعياً.. تعقد صداقات قوية، فقط الأحد والإثنين: قد تبدو مشتت الذهن، وعليك أن تتأنى، ولا تغامر مالياً، واعتنِ بخطواتك المهنية، أما الخميس والجمعة: فعليك بالحفاظ على الهدوء أمام المستجدات، ولا تتورط بالدخول في مناقشات مستفزة مع الجميع.

برج الدلو

الشمس وعطارد بمواجهة برجك يدفعانك للانفعال سريعاً على كل الأصعدة، عليك بدراسة أقوالك قبل التفوه بها، خاصة إذا كنت متزوجاً، ويجب أن تتحكّم طوال الوقت في عصبيتك، ولا تعلن عن أفكارك، والتزم بالسرية، وراجع جيداً الأمور القانونية، وحافظ أيضاً على حقوقك. رغم الضغوط.. يمكنك أيام الثلاثاء والخميس والجمعة أن تركز على دائرة أعمالك، ويتفتق ذهنك عن أفكار مربحة، وتفتن الجنس الآخر.

برج الحوت

الزهرة والمريخ بمواجهة برجك.. الوقت غير مناسب للمغامرة على كل الأصعدة، وعليك ألا تظهر تذمراً إذا مضت الأمور ببطء، خاصة من الأحد للأربعاء. طوال الوقت: اهتم بصحتك وسلامتك، ولا تبدد طاقتك، وابتعد عن الزهو، كن حذراً في توقيع الأوراق والعقود، واحذر المشادات وتصعيد المواقف مع المحيطين بك، ومع ذلك راهن على السبت والخميس والجمعة لتستفيد مما هو متاح أمامك من فرص في هذا الوقت.

الهدف والرّسالة في الحياة

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
 @mayaalhawary



خلق الله تعالى الإنسان وجعله مكلّفاً فيها ومسؤولاً عن إعمارها، واضعاً بين يديه رسالةً معيّنة وهدفاً يسعى إلى تحقيقه، ذلك أنّ الإنسان هو خليفة الله على هذه الأرض، محدّداً هدفه ساعياً إليه من خلال رسالةٍ واضحة بادئاً ذلك بأحبّ الأشياء إلى قلبه كالهوايات مثلاً، فالنّجاح في العمل لا يتحقّق إن لم يقترن العمل بحبّ ذلك العمل، عملٌ بلا حبّ كشجرةٍ بلا ثمار.
كلّ إنسانٍ مهما كانت درجته ومكانته في هذه الحياة كبيرة، صغيرة، بسيطة أو معقّدة فهو صاحب رسالة، وعليه تأديتها بكل صدقٍ وضميرٍ صاحٍ، وحب متجدّدٍ، لأن أولى خطوات النجاح هي وضع الرّسالة والعمل على تحقيقها، وأبسط مثالٍ على ذلك هو الأمومة، فهي رسالة كلّ أمّ تحملها على عاتقها مدى الحياة مهما كبرَ أبناؤها أو تزوجوا، تبقى أمّاً تتقن أعمالها على أكملِ وجهٍ بكلّ محبّةٍ ورحابة ِ صدرٍ وقلبٍ ينبضُ عطفاً ويشعّ حناناً، مزيّناً بضميرٍ حيٍّ، مؤمنة برسالتها، وأنّها ما دامت على قيد الحياة فهي مسؤولة عن تلك الرسالة، ساعية إلى تحقيقها بكل ما لديها من عمرٍ وطاقة وحبّ، فالأعمار بيد الله والموت حقّ على العباد، ولا خوف من الموت طالما أنّ الإنسان يقوم بواجبه على أكمل وجه، حينها سيغادر الحياة الدّنيا وهو مطمئن القلب أنّه قام بواجبه على أكمل وجهٍ، وأدى رسالته خير تأديةٍ، وسعى جاهداً نحو تحقيقها، مدركاً معنى العطاء وكيفيّته، فهو بذلك ذاق طعم حلاوته واستشعرَ بلذّته، غير آبهٍ بسنين العمر ومتى ستنقضي، وأنّ الإنسان ما دام يتنفّس الحياة يجب أن يكونَ معطاءً بلا حدود، مع الابتعاد عن المثاليّة المطلقة، معترفاً بالأخطاء، ساعياً إلى تصحيحها، فكلّ ابن آدم خطّاء وخيرُ الخطّائين التّوّابون.
إنّ رسالة الحياة رسالةٌ إيجابية سامية، تجعل صاحبها يشعر بقيمته، وأنّه عنصرٌ فعّال في مجتمعه، فمتى امتلك الإنسان رسالةً إيجابيّةً هادفةً مفعمةً بالحيويّة والطّاقة الإيجابيّة ووضعها نصبَ عينيه وعمل جاهداً لتحقيقها ابتعد عن الشّر وكفّ الأذى عن الآخرين، وعاش النّجاح في حياة كريمة.